

KOSMETIKA

listopad - prosinec 2025
111 Kč, předplatné 101 Kč / 7 €

&Wellness

Jste šéf,
manažer,
nebo lídr?

Tuk je
užitečný!

Zlatá
vlasová
hodina

90 000
jehliček

„Bruno Vassari posouvá hranice krásy: Přichází éra exosomů,“ říká Martina Petera, majitelka Mcare Beauty.



Časopis pro krásu, zdraví, estetiku a životní styl
www.kosmetika-wellness.cz





*Radostné Vánoce
a úspěšný nový rok*

Vám přeje redakce časopisu
Kosmetika & wellness

Udělejte radost svým blízkým:
Předplatte jim časopis Kosmetika & wellness

Konec světa se (ne)blíží!

Konec roku se pomalu blíží a někde to občas vypadá, jako by se blížil konec světa. Zase už se na nás ze všech stran sypou rady, jak nepodlehnout panice a vánoční přípravy absolvovat v klidu. Tyto rady zpravidla paniku spolehlivě vyvolají. Pryč od nich!



Naštěstí se mi zdá, že akce „Vánoce“ probíhá čím dál tím lépe. Něco se dá zvládnout vlastním přičiněním, něco se dá delegovat, něco se dá trochu „ošulit“. Drobným průzkumem mezi kamarádkami jsem zjistila, že stále více žen si do předvánočního programu zařazuje i příjemné věci: kosmetické ošetření, návštěvu kadeřnictví, masáž, meditaci, jógu, saunu a jiné relaxační praktiky. A to je dobře. Protože uštvaná žena uprostřed hory darů ve vypulírovaném bytě patří minulosti (nebo by alespoň měla).

A tak si zpíváme koledy, chodíme po vánočních trzích nebo do přírody, vyrazíme na hory, než budou plné svátečních rekreantů, skočíme si do restaurace na dobrý oběd nebo večeři a hlavně buďme v pohodě.

Přeju vám, ať si pohodu – toto vzácné zboží – udržíme po celý příští rok!

Hana Profousová

Hana Profousová
Šéfredaktorka časopisu a portálu
Kosmetika & Wellness
www.kosmetika-wellness.cz

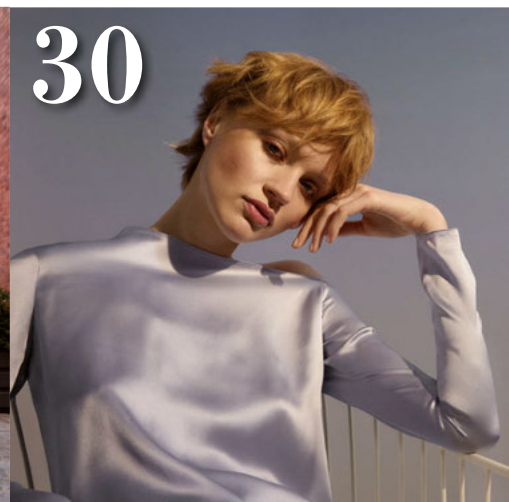
Z vašich dopisů

Kosmetika mě vždycky zajímala, dokonce jsem uvažovala o tom, že se stanu kosmetičkou. Nakonec jsem ale skončila v kanceláři. Nevěnuji se tedy tomuto oboru profesionálně, ale pořád mě zajímá. Chodím pravidelně na kosmetická ošetření a snažím se získávat informace o nových produktech, abych je vyzkoušela a posoudila jejich účinnost. Manžel se sice občas směje, že se zavírám v koupelně a patlám na sebe různé vodičky a mastičky, ale nakonec je myslím i on (i když to nahlas nepřizná) s výsledkem spokojený. A já se raduji, když někdo vyjádří údiv nad mým věkem.

Helena

**SLEDUJTE
NAŠI STRÁNKU
NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU**





6 90 000 JEHLIČEK
ESTETICKÉ STRÍPKY

8 ODOLNOST:
KLÍČOVÝ FAKTOR DLOUHOVĚKOSTI
NOVINKY ZE SVĚTA

9 PRO OMLAZENÍ BUNĚK
RESTART MLÁDÍ

TAJEMSTVÍ KRÁSY

10 CHYBY V PÉČI O PLEŤ
POKOŽKE CHCEME DOPŘÁT JEN TO NEJLEPŠÍ, PROTO SE ČASTO POUŠTÍME DO EXPERIMENTŮ, KTERÉ JSME ZAHLEDLY U NĚKOHU JINÉHO, NEBO SI JE SAMY VYMYSLKY. NE VŽDY JE TENTO PŘÍSTUP PRO NI PROSPĚŠNÝ

12 JSTE ŠÉF, MANAŽER, NEBO LÍDR?
POKRAČOVÁNÍ SERIÁLU MARKETINGOVÉHO PORADCE RADIMA ANDĚLA JAK VÉST ÚSPĚŠNÝ SALON

14 OD PAPIRU K DIGITÁLU: ZÁSADY, KTERÉ V KOSMETICKÝCH SALONECH PLATÍ I PO 25 LETECH
ZÁKLADY MARKETINGU KOSMETICKÉHO SALONU PŘINÁŠÍ MIROSLAV SPILKA, KTERÝ PRACUJE V KOSMETICKÉ DISTRIBUCI PŘES 40 LET

18 JE MI PADESÁT – NO, A CO?
JAK SI PRODLOUŽIT ŽIVOT, NAJÍT CESTU K NESMRTELNOSTI NEBO ASPOŇ ZPOMALIT PŘIROZENÉ STÁRNUTÍ SNAŽÍ SE LIDÉ VYŘEŠIT OD NEPAMĚTI

22 CO KDYŽ PŘIJDE KONTROLA Z KHS DO VAŠEHO SALONU?
RADY ING. MONIKY KUBOVÉ DVOŘÁKOVÉ Z ASOCIACE KOSMETICKÝCH A KADEŘNICKÝCH OBORŮ ČR

23 MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE NOVĚ I NA MORAVĚ

OBJEVTE SVĚT KRÁSY, KDE SE UMĚNÍ SETKÁVÁ S PROFESIONALITOU – VÍTEJTE V MAKE-UP INSTITUTU PRAGUE. CERTIFIKOVANÍ VIZÁŽISTÉ SE PO PRAZE NYNÍ BUDOU RODIT I V BRNĚ

28 DŮLEŽITOST KOMUNIKACE V SALONU
TÉMA KOMUNIKACE JE VELMI ROZSÁHLÉ. ČASTO SI MYSLÍME, ŽE STAČÍ UMĚT MLUVIT. DALŠÍ PŘEDSTAVA SE TOČÍ KOLEM TOHO, JAK SI ZAJISTIT, ŽE SE MOJE MYŠLENKY A PŘEDSTAVY DOSTANOU DO HLAV DRUHÝCH A ONI JAKO KOUZELNÝM PROUTKEM ZAČNOU DĚLAT PŘESNĚ TO, CO JSEM ZAMÝŠLELA

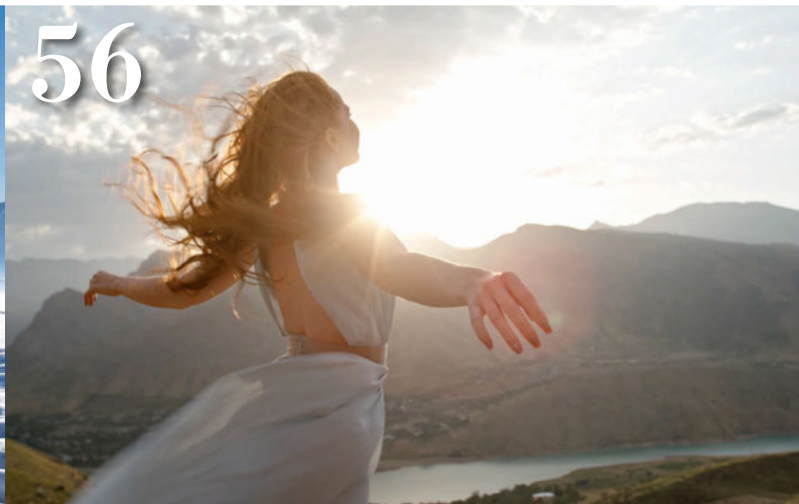
30 ZLATÁ VLASOVÁ HODINA
NOVÁ KOLEKCE ÚČESŮ A STRÍHŮ GOLDEN VEIL PRO NADCHÁZEJÍCÍ SEZONU JE INSPIROVANÁ KOUZLEM ZLATÉ HODINY – OKAMŽIKEM MEZI DNEM A NOCÍ, KDY SE SVĚT ZALJE TEPLÝM, ZÁŘIVÝM SVĚTLEM A VŠUDE ZAVLÁDNE KLID A HARMONIE

33 MODRÉ SVĚTLO OVLIVŇUJE ZDRAVÍ
SKLÁDAČKA TIPŮ, NOVINEK A INFORMACÍ O ZDRAVÍ A KRÁSE

34 KORNEOTERAPIE: NAPŘÍČ KOSMETICKÝMI TRENDY
KAŽDÝ ROK PŘINÁŠÍ DO SVĚTA KRÁSY NOVÉ SMĚRY A PŘÍSTUPY. NĚKDY NA SEBE NAVAŽUJÍ, JINDE SE MÓDNÍ KURZ OTOČÍ O STO OSMDESÁT STUPŇŮ A PŘINESE ÚPLNĚ JINÝ POHLED NA PÉČI O PLEŤ. TAKOVÉ ZMĚNY ČASTO ZNAMENAJÍ KOMPLETNÍ PROMĚNU KOSMETICKÉ RUTINY

36 MUŽSKÁ A ŽENSKÁ POKOŽKA SE LIŠÍ
TESTOSTERON PODPORUJE PRODUKCI MAZU, ESTROGEN ZASE STIMULUJE FUNKCI KOLAGENU S ELASTINEM. PRÁVĚ HORMONY PŘEDSTAVUJÍ ZÁSADNÍ ROZDÍL MEZI MUŽSKOU A ŽENSKOU PLETÍ

52 56



- 38 FIRMY, KTERÉ NEZASPALY**
NOVÉ TECHNOLOGIE SE NA NÁS HRNOU ZE VŠECH STRAN. ONY ALE NEVZNIKLY PŘES NOC, JEJICH VÝVOJ ČASTO TRVÁ MNOHO LET A TO, CO PŘED SEBOU VIDÍME DNES, ODRÁŽÍ MINULÉ VOLBY A STRATEGICKÁ ROZHODNUTÍ

DOKONALÉ TĚLO

- 40 TUK JE UŽITEČNÝ!**
NA ŠPÍČKY A FALDÍKY VĚTŠINOU ŽEHRÁME A SNAŽÍME SE JE CO NEJVÍC MASKOVAT A SKRÝVAT. JENŽE TROCHA PŘEBYTEČNÉHO TUKU MŮŽE POSLOUŽIT I DOBRÉ VĚCI

VŠE PR/O ZDRAVÍ

- 46 VĚK, SRDCE A ANTIKONCEPCE**
PO 35. ROCE VĚKU BY ŽENY MĚLY VĚNOVAT POZORNOST RIZIKU KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ A VĚNOVAT SE I VOLBĚ ANTIKONCEPCE
- 48 KAM MIZÍ OBAL SPOLKNUTÉHO VITAMINU?**
CO SE VLASTNĚ STANE SE „SKOŘÁPKOU“ NEBO OBALEM VITAMINU ČI DOPLŇKU STRAVY, KTERÝ KAŽDÝ DEN POLYKÁME?
- 50 JAK NÁS ŘÍDÍ KORTIZOL A DOPAMIN?**
JEDNÁ SE O KLÍČOVÉ LÁTKY S VÝZNAMNÝM DOPADEM NA FYZICKÉ I DUŠEVNÍ ZDRAVÍ. AČKOLIV JE PRO JEDNU SPOUŠTĚČEM STRES A PRO DRUHOU VIDINA ODMĚNY A PŘÍJEMNÉ SITUACE, OBĚ JSOU PRO ČLOVĚKA STEJNĚ DŮLEŽITÉ

RELAXACE, VÝŽIVA A POHODA

- 52 WELLNESS U TALÍŘE**
ZDRAVÍ A POHODA TĚLA I DUŠE ZAČÍNÁ V NAŠEM „DRUHÉM MOZKU“, V BŘÍŠE. NAŠI PŘEDKOVÉ JEN ZDÁNLIVĚ CYNICKY ŘÍKÁVALI, ŽE LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM. DNESKA UŽ VÍME, ŽE NEJEN LÁSKA
- 55 UMÍTE BÝT SAMI SE SEBOU?**
V ZAMĚSTNÁNÍ JSME OBKLOPENI KOLEGY, PO PRÁCI SE S LIDMI RÁDI JDEME POBAVIT. TO JE JISTĚ V POŘÁDKU, KONTAKTY JSOU VELMI DŮLEŽITÉ. A CO O SAMOTĚ? DOKÁŽETE SE VYSTÁT BEZ POMOCI SOCIÁLNÍCH SÍTÍ?
- 56 ČLOVĚK JE PŘÍRODA**
PRO VĚTŠINU Z NÁS NENÍ REÁLNÉ, ABYCHOM CELÝ DEN TRÁVILI VENKU, NATOŽ V BLÍZKOSTI PŘÍRODY. JSME RÁDI, KDYŽ PO PRÁCI OBĚHNEME S PEJSKEM PÁR ULIC NEBO POSEKÁME ZAHRADU
- 60 DOPIS JEŽÍŠKOVI**
VÁNOČNÍ DÁRKOVÉ SETY UMOŽŇUJÍ PŘED VÁNOCI NAKOUPIT KOSMETIKU NEJVÝHODNĚJI. PRAKTICKÉ NECESÉRY, LUXUSNÍ KRABICE POUŽITELNÉ PO CELÝ ROK, DÁRKOVÁ BALENÍ. VYBÍREJTE S NÁMI NANEČISTO!
- 62 KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (6)**
KOŘENÍ LIDSTVO POUŽÍVÁ OD PRADÁVNA: K LÉČENÍ, V KULTOVNÍCH ZÁLEŽITOSTECH I V KUCHYNI
- 64 DOBÍJENÍ „BATEREK“**
MOZAIKA VÝŽIVY



90 000 jehliček

Invity Microshot Collagen Serum představuje novou éru v domácí péči o pleť. Díky devadesáti tisícům bioaktivních mikro-jehliček v jedné aplikaci vytváří v pokožce bez sebemenšího narušení její integrity jemné mikročástice, které otvírají cestu hlubší absorpci účinných látek. Pokožku tak obnovuje zevnitř. Tím se několikanásobně zvyšuje efektivita oproti běžným sérumům, aniž by docházelo k podráždění.

„Carpe Diem, tedy užívej života, je nejlepší anti-aging, protože nevíme, co bude zítra.“

MUDr. Lubomír Exner, MBA,
Institut pro životní styl a dlouhověkost



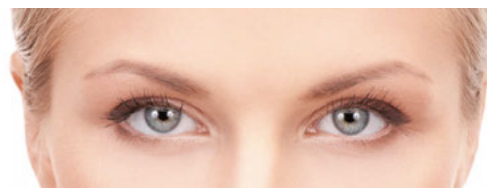
TOMÁŠ ARSOV,
odborník na vlasovou péči

Proč je důležité sledovat složení kosmetiky?

„Výzkumy ukázaly, že látky, které zůstanou na pokožce déle než dvě minuty, mohou až osm hodin kolovat krevním oběhem. To znamená, že každodenní používání kosmetiky, jako jsou sprchové gely, tělová mléka nebo pleťové krémy, může mít dlouhodobý vliv na zdraví. Pokud si nehlídáte složení, můžete si nevědomky škodit. Hodně se diskutuje o tom, jaké látky už do kosmetiky nepatří. Může to být například Dekamethylcyclopentasiloxan (D5), sloučenina ze syntetických silikonů, která se používá do šamponů, kondicionérů a dalších kosmetických produktů.“

Pro biostimulaci pleti

Revoluční systém pro neinvazivní lifting a bio-stimulaci pleti Thesera Booster Pen podporuje novou éru profesionální salonní péče o pleť. Spojuje přesnost nanojehliček, bioelektrické EMS stimulace a dávkovacího systému. „Maximalizuje účinek aktivních látek, posiluje fascie a svaly. Je navržený pro salony, které chtějí klientkám nabídnout výsledky srovnatelné s invazivními procedurami, ale bez bolesti, rizika a doby rekonvalescence,“ doporučuje Marcela Baldas ze Skin Institute.



Nejde jenom o estetiku

Důvod, proč lidé přistupují k úpravě horních víček, nespočívá jenom ve vylepšení vzhledu. Převís může vytvářet tlak na oči, zužovat zorné pole nebo vyvolávat pocit únavy přerůstající v bolest hlavy. „Zárok podstupují z 60 procent ženy, ze 40 % muži, kterých každým rokem přibývá,“ konstatuje MUDr. Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini. Převíslé oční víčko je dáno nejen věkem, ale především genetickými předpoklady. V očním okolí je kůže nejjemnější, navíc je téměř neustále v pohybu. Pokles může nastat i v mladším věku v závislosti na kvalitě elasticity pokožky. Pokud horní víčka začnou ztrácet svůj tvar, bez zákroku plastického chirurga se už nikdy zpět nevrátí. Způsoby, jak problém vyřešit, jsou dva: plastická operace, nebo méně invazivní metoda přístrojem Plexr. Jedná se o moderní metodu, která využívá plazmovou technologii k šetrnému odstranění přebytečné kůže na horních či dolních víčkách.

Úspěch je v hlavě

Inspirace Mgr.
Ladislava Kavana,
GERnétic



DÍVEJTE SE NA VĚC OČIMA KLIENTKY

V dnešním konkurenčním prostředí nestačí jen nabízet kvalitní produkty a používat odpovídající techniku ošetření. Klíčem k úspěchu je schopnost vcítit se do potřeb, přání i obav klientky. Dívat se na věc jejíma očima. Chápat nejen to, co říká, ale i to, co neříká nahlas. Klientka pak cítí, že je v centru pozornosti – že její čas, její pleť a její pocity jsou důležité.

Empatie není slabost, ale strategická výhoda. Ti, kteří naslouchají, přizpůsobují se a přemýšlí za klientku, budují dlouhodobý vztah, loajalitu a získávají doporučení.

A právě osobní přístup, lidskost a schopnost vidět svět očima klientky jsou tím, co odlišuje výjimečné služby od průměrných.

Úspěch je v hlavě.

HEALTH | BEAUTY | WELLNESS

CELLU M6 INFINITY®

ZESÍLENÁ ENDERMOLOGIE®

**AKTIVUJTE SVOU
PROMĚNU**
OMLAZENÍ, ZEŠTÍHLENÍ,
ZÁŘIVÝ VZHLED

ZEŠTÍHLENÍ

-5,8 CM

OBVOD PASU*

VYHLAZENÍ

93%

LÉČBA
CELULITIDY*

ELASTICITA

+93%

ZPEVNĚNÍ
POKOŽKY**

ODVODNĚNÍ

+50%

POCIT TĚŽKÝCH
NOHOU***



kpmedical.cz
endermologie.com
lpg-group.com



**INNER POWER.
BETTER LIFE.**

Štěpánka Strouhalová, Foto: Shutterstock

Odolnost: klíčový faktor dlouhověkosti

Výzkumníci ze Singapuru provedli rozsáhlou studii zaměřenou na odhalení tajemství dlouhověkosti. Studie publikovaná v prestižním časopise Nature odhaluje konečnou mez naší očekávané délky života. Zaměřila se na zásadní faktor: fyziologickou odolnost. Podle studie schopnost organismu zotavit se ze stresu, který souvisí s nemocemi nebo zdravotními problémy, klesá s věkem; například ve věku 40 let je průměrná doba zotavení dva týdny, zatímco v 90 letech to může být více než osm týdnů. Hlavní autor studie Timothy Pyrkov vysvětluje: „Schopnost odolnosti organismu se s věkem zmenšuje a během stárnutí potřebujeme čím dál víc času na zotavení po nemoci.“ Výsledky výzkumu osvětlují základní roli odolnosti při určování naší maximální délky života, která se nachází podle vědců mezi 120 a 150 lety. Za tímto limitem náš organismus zcela ztrácí (alespoň prozatím) schopnost odolnosti, a to i za nepřítomnosti onemocnění, což jinými slovy znamená, že umírá. Objev otevírá prostor pro zamýšlení nejen nad délkou života, ale také nad jeho kvalitou, a nabízí nové perspektivy v oblasti zdraví. Laboratoře usilovně pracují na převratných terapiích, které by mohly tuto konečnou hranici posunout.



Vitaminy do žíly

Podle doktora Benjaminu Debuca, plastického chirurga z Nice, slibují zajímavé výsledky nitrožilní infuze vitaminů. „Je to nejkompexnější léčba proti stárnutí,“ tvrdí lékař o terapii, která je již velmi populární v mnoha zemích. „Na rozdíl od orálně podávaných doplňků, které jsou většinou zničeny během trávení, umožňuje infuze okamžité vstřebání do krve, což vyvolává vylepšení energie, kognitivních funkcí, buněčného metabolismu a celkovou regeneraci.“ Specialista upozorňuje na pokles nutriční kvality potravin a na problémy se vstřebáváním živin. „Ovoce a zelenina dnes obsahují obecně méně vitaminů než před několika desetiletími, a absorbujeme je navíc hůře kvůli stresu, přetížení a chronickým zánětům.“ V praxi doporučuje tři infuze s odstupem jednoho měsíce. K dispozici je řada „koktejlů“ podle potřeby klienta (imunitní podpora, rozjasnění pleti, anti-aging atd.). V tomto duchu by se v příštích měsících mohla prosadit i nová módní injekce s obsahem NAD+, což je buněčný booster, který stimuluje enzymatické proteiny dlouhověkosti a opravuje DNA.

Hvězdy na klinikách

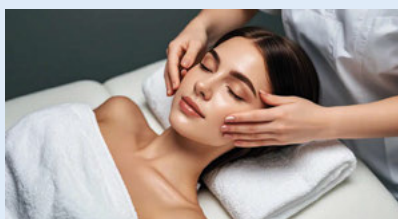
Zatímco Bryan Johnson, americký multimilionář a transhumanista, investuje do každé buňky svého těla obrovské částky za účelem testování regeneračních terapií, podobné procedury přitahují i osoby, které se starají o svou dlouhověkost. Měření biomarkerů, genetické a epigenetické testy, biofeedback a na míru šité zdravotní plány řízené umělou inteligencí: to všechno směřuje k tomu, aby se zpomalilo (nebo dokonce zvrátilo) stárnutí a fyzické, mentální a metabolické výkony. Profesor Jacques Proust, zakladatel kliniky Nescens, přiznává, že každý den užívá mimo jiné urolithin A, mitochondriální aktivátor zvyšující svalovou sílu a kardiovaskulární a nervové schopnosti. Mezi nejznámější patří: klinika La Prairie a klinika Nescens ve Švýcarsku, SHA Wellness Clinic ve Španělsku (kde potkáte Naomi Campbell, Kylie Minogue nebo Monicu Bellucci), VivaMayr v Rakousku (s Liz Hurleyovou a Nicole Kidmanovou) nebo Palace Merano v Itálii, jehož slavná metoda Revital láká vrcholové sportovce již třicet let. Victoria Beckham nebo bývalí fotbalisté Laurent Blanc a Zinédine Zidane, který byl nedávno jmenován oficiálním ambasadorem, tam pobývají pravidelně.

Možnosti, které nám dnes nabízejí moderní technologie, byly dřív naprosto nepředstavitelné. V současné době můžeme stárnutí účinně (a navíc bezbolestně) pozdržet neinvazivními a miniinvazivními zákroky.

Hana Profousová, Foto: archiv firem

Pro omlazení buněk

Technologie NANO CellCare využívá kombinaci kyseliny hyaluronové, minerálů z Mrtvého moře a vitamínu C, která velmi efektivně obnovuje buněčnou strukturu. Ošetření v NANO Centru přináší přirozenou revitalizaci a omlazení buněk. Tato metoda aktivuje hojivé procesy a poskytuje základním buňkám potřebnou výživu až na úroveň svalů, což má pozitivní účinky nejen pro obnovení mladistvého vzhledu a zdravé pokožky, ale také při prevenci a léčbě různých zranění. Ošetření je zcela neinvazivní bez narušení integrity kůže.



Účinky lososí DNA

Lososí DNA je inovativní látka s regeneračním efektem, která podporuje obnovu buněk a zlepšuje strukturu pokožky. „Tato biostimulace se doporučuje lidem po třicítce, ale i mladším, například jako vzpruhu pleti po náročném období, protože i stres může zpomalovat tvorbu kolagenu. Ideální jsou tři ošetření v rozestupu tří týdnů a poté udržovací péče každých

6 až 12 měsíců,“ doporučuje MUDr. Martin Chorvát, zakladatel a vedoucí lékař pražské kliniky estetické medicíny a plastické chirurgie Venusium, kde s polynukleotidy získávanými z divokého lososa pracují.

YELLOW ROSE PROFESSIONAL MESOCOCKTAILS



NOVINKA

COLLAGEN BOOSTING COMPLEX **PDRN EXOSOMES OLIGOPEPTIDES**

+ Extra Low MW HYALURONIC ACID



Doporučuje certifikovaná školitelka Yellow Rose a majitelka firmy Chardé.

Renata Moravcová
Tel.: 723 559 210

Salmon PDRN

Centella Exosomes

Biomimetic Oligopeptide

Extra Low MW Hyaluronic Acid



ZJISTĚTE VÍCE



INFORMACE O PRODUKTU





CHYBY V PÉČI O PLEŤ

Hana Profousová, Foto: Revalid

Pokožce chceme dopřát jen to nejlepší, proto se často použijeme do experimentů, které jsme zahlédli u někoho jiného, nebo si je samy vymyslely. Ne vždy je však tento přístup pro ni prospěšný.

V péči o pleť i malá chyba může způsobit dlouhodobý problém – od zarudnutí a podráždění až po narušení kožní bariéry. Pokud se ale zaměříme na základní principy a budeme se řídit podle individuálních potřeb své pokožky, kýžené výsledky bez nepříjemných komplikací na sebe nenechají dlouho čekat. Jaké jsou tedy největší kosmetické přešlapy a proč se raději nepouštět do výroby vlastních pečujících produktů?

10 kroků je zbytečných

Oblast skin care se neustále vyvíjí a posouvá dopředu, proto trendy, které ještě před několika málo lety hýbaly cosmetic-

kým světem, dnes už dávno vzala voda a jsou považovány za zastaralé a nepříliš efektivní. Řeč je například o denní a noční rutině s deseti a více kroky. Aplikací několika krémů, pečujících sér, čisticích gelů a peelingů nejenže člověk v koupelně tráví zbytečně moc času, zároveň přitom zatěžuje pleť natolik, že může dojít k jejímu podráždění, narušení přirozené kožní bariéry a paradoxně i ke zhoršení stavu pokožky místo očekávaného zlepšení.

Home made? Raději ne!

Oblíbená byla rovněž výroba vlastních masek a domácí kosmetiky. I ta se však ukázala být spíše problematická než přínosná – především z důvodu zvolených ingrediencí. Mnohé recepty totiž jako hlavní složku obsahovaly například citron, jablečnou sodu, nebo dokonce zubní pastu určenou k boji proti akné. Stejně jako víckroková péče, i home made skin care nakonec



pleti ve většině případů spíš uškodila, než že by byla efektivním domácím řešením. Dnes už odborníky nedoporučované je také odličování pomocí čistého kokosového oleje. Ačkoliv se na první pohled může zdát, že jde o praktické řešení, jak jednoduše zbavit pleť vrstvy denního make-upu a pokožku navíc organicky hydratovat, opak je pravdou. Hlavní nevýhodou kokosového oleje je, že ucpává póry a brání pokožce přirozeně dýchat, což především u mastné a smíšené pleti může být příčinou tvorby, nebo dokonce zhoršení akné.

V dnešní době jsou tyto trendy naštěstí zapomenuty a řadu odborníků vyvráceny. Péče o pleť je komplexní disciplína, která vyžaduje určité znalosti a porozumění.

Vybírejte podle sebe

Poutavá reklama, recenze od oblíbené známé osobnosti či doporučení od kamarádů, kteří si konkrétní produkt nemůžou vynachválit – existuje řada aspektů, podle kterých se při výběru vhodné pečující kosmetiky někdy řídíme. Na ten nejdůležitější však většina lidí někdy zapomíná a volí produkty, které konkrétnímu typu pleti vůbec nevyhovují. Jde například o retinoidy ve vyšších koncentracích, ovocné kyseliny nebo alkoholové tonery, které v případě neopatrného používání způsobují podráždění, či dokonce poškození. Je tedy nutné vybírat kosmetiku tak, aby odpovídala aktuálním potřebám pleti a zbytečně nezatěžovala či nenarušovala její kožní bariéru. Stav pokožky se v čase přitom neustále mění, proto by se i k těmto změnám mělo vždy přihlížet.

Pořadí je klíčové

„Řada lidí zcela zapomíná na fakt, že pokožka v průběhu času prochází přirozenými změnami, které výrazně ovlivňují její potřeby. Dlouhodobé používání stejné péče bez ohledu na aktuální stav pleti může vést ke zpomalení regeneračních mechanismů a zvýraznění projevů stárnutí. Zejména lidé po třicítce by proto měli zohlednit změny v kožní struktuře a sáhnout po cílené kosmetice, která přirozeně podporuje klíčové regenerační pro-

cesy a napomáhá udržení zdravé, vitální a mladistvě působící pokožky,“ radí lékářka a dermatoložka MUDr. Jana Míková. Klíčové je rovněž správné pořadí jednotlivých produktů, které však pro mnohé stále bývá velmi matoucí. Prvním krokem by vždy mělo být čištění. Podle odbornice je při noční rutině potřeba zbavit pleť make-upu, SPF a nečistot, které se na ní během dne usadily: „Nejlepší je důkladné čištění micelární vodou nebo pleťovým mlékem.“ Následuje sérum podle potřeby pleti a vhodný hydratační krém zajišťující dostatečnou hydrataci, zklidnění a regeneraci. Další kroky, jako jsou exfoliační produkty, výživující masky či pleťové mlhy, by měly představovat jen občasné zpestření, které si člověk čas od času dopřeje, nikoliv základ denní a noční rutiny.

Poznejte svou pleť!

Dlouhodobé používání nevhodných produktů či špatně nastavená každodenní rutina může způsobit hned celou řadu nepříjemných problémů. Mezi relativně běžné příznaky způsobené agresivními aktivními složkami, častou exfoliací pokožky či přílišným čištěním patří například zarudnutí, podráždění, zvýšená citlivost, vysušení, ale i zvýšená produkce mazu, černé tečky nebo ucpané póry. Na první pohled zanedbatelné projevy, které však mohou vyústit v daleko závažnější následky. Nedostatečná hydratace a pravidelné používání silných účinných látek, jako jsou kyseliny a retinoidy, mohou narušit kožní bariéru, která se tak stává oslabenou a náchylnou vůči negativním vlivům vnějšího prostředí. Je proto nutné znát svou pleť a vědět, jaké jsou její potřeby.

Je však nutné si uvědomit, že starost o pokožku nespočívá jen v kosmetice a vypilované skin care rutině. Svůj vliv má také životní styl, který se na stavu pleti významně podílí. Klíčový je kvalitní spánek trvající minimálně sedm hodin, dostatečný pitný režim v podobě čisté vody, nikoliv slazených nápojů a limonád, a především pestrá a vyvážená strava bohatá na vitaminy C, E, A a B, minerály, jako jsou selen a zinek, a omega-3 mastné kyseliny.





JSTE ŠÉF, MANAŽER, NEBO LÍDR?

Každý salon má svého člověka, který rozhoduje. Ale ne každý, kdo rozhoduje, opravdu salon vede.

Mnoho majitelek salonů se považuje za šéfky nebo manažerky, protože plánují směny, dohlížejí na provoz, řeší objednávky a snaží se zajistit dostatek klientů. Jenže vedení lidí není totéž, co jejich organizování. A právě v tom bývá největší rozdíl mezi salonem, který jen přežívá, a salonem, který opravdu roste. To, že je někdo vynikající odborník za kosmetickým lehátkem nebo kadeřnickým křeslem, totiž ještě neznamená, že bude i stejným dobrým šéfem. Vedení lidí je dovednost, která se musí učit stejně jako jakákoli jiná.

Možná jste už slyšeli větu: „Lidé neopouštějí práci, ale své nadřazené“. V kosmetickém byznysu to platí dvojnásob. Tým tvoří základ všeho. Atmosféry salonu, služeb i vztahu s klientkami. Pokud v týmu panuje napětí, nejistota nebo ztráta motivace, projeví se to dříve či později i na spokojenosti klientů. A pokud se z týmu stává místo, kde lidé ztrácejí chuť být, je velmi pravděpodobné, že příčina neleží v nich, ale v tom, jak jsou vedeni.

Být direktivním šéfem nestačí

Starý model „já jsem šéf, tak budete skákat, jak pískám“ dnes už příliš nefunguje.

V minulosti možná platilo, že autorita se získávala přehnaně pevnou rukou a neústupností. Ale dnešní generace zaměstnanců hledá něco jiného. Respekt, uznání a možnost profesně růst. Nechtějí jen poslouchat příkazy, chtějí rozumět smyslu své práce. Chtějí cítit, že jejich názor má váhu. Samozřejmě se bavíme o aktivních zaměstnancích, kteří mají zdravý a aktivní postoj k práci a jde jim o růst a úspěch salonu.

Na druhé straně ani přehnaná benevolence rozhodně není řešením. Příliš „demokratický“ přístup, kdy se všichni mohou vyjádřit, ale nikdo za nic nenes odpovědnost, vede často k chaosu a ztrátě směru.

POKUD V TÝMU PANUJE NAPĚTÍ, NEJISTOTA NEBO ZTRÁTA MOTIVACE, PROJEVÍ SE TO NA SPOKOJENOSTI KLIENTŮ.

Skutečné vedení stojí někde mezi. Vyžaduje pevnost i empatii, jasná pravidla i otevřenost dialogu. Vyžaduje odvahu být někdy přísný, ale nikdy necitelný.

Lídr je ten, kdo udává směr a smysl

Rozdíl mezi šéfem a lídrem není v názvu, ale v energii, kterou kolem sebe vytváří.

Šéf kontroluje, aby se věci udělaly. Lídr inspiruje, aby lidé chtěli. A v salonu, kde vládne opravdové vedení, to poznáte hned. V kolektivu panuje dobrá atmosféra, lidé si pomáhají, věří své práci i sobě navzájem. Klientky to cítí od prvního okamžiku.

Lídr je člověk, který umí naslouchat. Místo neustálých příkazů a vysvětlování si také klade otázky. Zajímá se o názory svých zaměstnanců, i když s nimi nemusí vždy souhlasit. Nehraje si na dokonalého, ale nebojí se uznat chybu. A právě tím získává důvěru. Takové prostředí neudrží lidi „pod kontrolou a kritikou“, ale udržuje je pohromadě, protože cítí, že všichni táhnou za jeden provaz.

Kultura, která se odráží ve všem

Každý salon má svoji DNA, svou atmosféru. Klientka ji pozná hned po vstupu. Může to být prostředí, kde se cítí opravdu vítaná a jako královna, nebo naopak místo, kde cítí napětí, i když se všichni snaží být příjemní.



RADIM ANDĚL
marketingový poradce,
ředitel pro rozvoj a vzdělávání SOTHYS PARIS ČR
www.mujuksesnysalon.cz

A tato energie má jednoho společného jmenovatele – vás.

Salon je vždy zrcadlem svého vedení. Pokud se majitelka bojí delegovat a vystupuje jen jako „kontrolor“, tým znejistí a začne fungovat na autopilota bez iniciativy, nápadů a opravdového zájmu o výsledek.

Pokud je majitelka neustále s něčím nespokojená, protože nikdy jasně nenastavila pravidla a standardy a lidé si pak logicky vše vykládají po svém, mají nakonec pocit, že se jí stejně nezavděčí a očekávané výsledky nikdy nebudou dost dobré. Ale pokud jde sama příkladem, dokáže ocenit a inspirovat, vzniká kultura důvěry, spolupráce a stability. A takový tým nejen zůstává, ale přitahuje i další nové lidi.

Vedení jako celoživotní proces

Být lídrem není jednorázové rozhodnutí. Je to dlouhá cesta. Každý den znovu.

Vyžaduje sebereflexi, nezměrnou ochotu učit se a pokoru přijímat zpětnou vazbu.

Vedení nespočívá v dokonalosti, ale v tom nepřestat růst spolu se svým týmem.

Jestliže dokážete vnímat lidi kolem sebe, naslouchat jim, pomáhat jim růst a současně pevně trvat na kvalitě a hodnotách, které sdílíte, pak jste se z manažera stali lídrem.

A v ten okamžik se váš salon začne proměňovat z běžného pracovního místa v živý, inspirující prostor, kde chce být každý.

Všechny salony mají svého šéfa. Ale jen některé mají svého lídra. A právě to rozhoduje, zda se váš salon stane jen místem, kam se chodí „na kosmetiku“, nebo místem, které si klientky zamilují, protože cítí, že tam vládne opravdová energie, respekt a inspirace.

Protože lídr není ten, kdo stojí před týmem, ale ten, díky komu tým stojí pevně za ním.

OD PAPIŘU K DIGITÁLU:

ZÁSADY, KTERÉ V KOSMETICKÝCH SALONECH PLATÍ I PO 25 LETECH

Kdysi, ještě v dobách „papírového“ marketingu, jsme přišli s nápadem, který nám tehdy připadal geniální. Zaváděli jsme na trh nový typ ošetření pleti – určený pro velmi specifický stav, se kterým se setkávaly stovky návštěvnic kosmetických salonů. Naše metoda dokázala tento problém rychle a efektivně řešit a stala se silným nástrojem pro kosmetičky i jejich klientky. Jedinou otázkou bylo, jak informaci o novince dostat mezi zákaznice co nejrychleji.

Vyrobili jsme proto atraktivní leták s pozvánkou do salonu a přidali bonusový kupon. Naším největším partnerským salonům jsme nabídli, že pozvánky rozešleme na adresy jejich klientek. Byla to doba, kdy se ochrana osobních údajů ještě příliš neřešila – GDPR bylo v nedohlednu a o bezpečnosti dat se téměř nemluvalo. Reakce salonů nás překvapila – přestože jsme spolupracovali řadu let, obávali se zneužití adres a akci si vyhodnotily jako kontraproduktivní s tím, že by jim více vzala, než dala. Nemusím zdůrazňovat, že náš zájem končil s touto akcí a nijak dál jsme spotřebitele nehodlali kontaktovat s dalšími nabídkami bez souhlasu salonů.

Dnes, o desítky let později, je situace zdánlivě úplně jiná – žijeme v digitálním světě, máme přísná pravidla ochrany osobních údajů, ale přesto nás často zaráží, **do čeho všeho jsou dnešní salony ochotny se zapojit.**

Za vším jsou, jako obvykle, peníze. Pokud vám někdo nabídne „bezplatný“ rezervační systém, slevový program pro klienty, nebo dokonce finanční odměnu za využívání jejich platformy, položte si jednoduchou otázku: *Co z toho má poskytovatel?*

Bude propagovat pouze vaše služby, nebo využije vaše klientské kontakty i k nabídce jiného sortimentu? Zůstane vám celý výtěžek, nebo část z něj skončí u někoho jiného? Z lákavé výhody se tak může snadno stát proces, který vám **ve skutečnosti snižuje tržby.**

Naším partnerům proto doporučujeme digitální služby využívat, ale pouze od **prověřených a spolehlivých poskytovatelů.** Kvalitní placené systémy přinášejí celou řadu funkcí, které vám zjednoduší práci a přinesou pořádek do každodenní agendy.

Nezapomínejte ale na to nejdůležitější – **ochranu osobních dat svých klientek.** Získávejte jejich písemný souhlas se zpracováním osobních údajů, a to nejen jména či



MIROSLAV SPILKA

Pracuje v kosmetické distribuci
přes 40 let, jen pro francouzskou
společnost Payot Paris více než 30 let.

info@spilka.cz

m.spilka@spilka.cz

kontakty, ale i informací, které jsou považovány za citlivé: zdravotní stav, alergie, absolvované procedury, testování vzorků nebo zakoupené produkty. Pokud tyto údaje ukládáte do online systému, ujistěte se, že i jeho poskytovatel je smluvně vázán dodržováním pravidel GDPR. Nepředávejte kontakty lehkomyšlně. Souhlas klientky není nutně automaticky obnovovat po určité době, ale měl by být **pravidelně přehodnocován** – například při změně účelu zpracování nebo rozšíření okruhu dat.

Vždy si pečlivě ověřte, **jakým způsobem se s daty nakládá dál** a zda poskytovatel nevyužívá informace mimo rámec služeb, které nabízíte vy sami.

Od papírových letáků a osobních dopisů jsme se posunuli k digitálním platformám a online databázím. Základní principy ale zůstávají stejné:

- buďte obezřetní,
- chraňte důvěru svých klientek,
- a jednejte s jejich daty tak, jak byste chtěli, aby někdo nakládal s vašimi.

A to, co nám kdysi radil selský rozum, platí i po pětadvaceti letech.

VAGHEGGI

PHYTICOSMETICI

75.25 REVOLUCE V PÉČI O PLEŤ

Poprvé: zařízení speciálně navržené pro podporu aktivní látky jediného kosmetického krému.

AKTIVÁTOR NAD+

Účinná látka, která může poskytnout průměrný omlazující účinek -8,2 roku.



VĚDA VE SLUŽBÁCH DLOUHOVĚKOSTI

Stárnutí je výsledkem genetických změn (30 %), zatímco 70 % je způsobeno vnějšími faktory.

Tyto stavy jsou shrnuty ve 12 charakteristických rysech stárnutí a nová 75.25 na ně reaguje: pokud pracujeme na příčinách stárnutí pokožky, můžeme mu nejen zabránit, ale také působit na již viditelné příznaky.

Nová 75.25 obsahuje účinné látky, které podle specifických testů mohou snížit stárnutí pokožky až o -8,2 roku. Jedná se o skutečnou revoluci ve světě kosmetiky.



**„Exosomy přinášejí novou éru
regenerace pleti a značka
Bruno Vassari stojí v jejím čele,“**

**říká Martina Petera,
MAJITELKA MCARE BEAUTY**

**„Staňte se partnerským salonem a přidejte se
k filozofii Bruno Vassari, cílené péče inspirované vědou.
Dopřejte své klientce viditelné výsledky a pleti
to nejlepší z přírody i vědy. **S podporou odborných
školení, marketingu a luxusních produktů** budete
růst spolu s námi.
Protože skutečná krása začíná v ruce profesionála.“**

EXOSOMY BY BRUNO VASSARI

BUDOUCNOST PROFESIONÁLNÍ PÉČE O PLEŤ

Bruno Vassari přináší novou generaci profesionální péče založenou na síle exosomů, mikroskopických posílů regenerace, kteří pomáhají pleti **znovu objevit svou vitalitu a mládí**. V kosmetickém světě se neustále objevují nové trendy, ale jen málokterý z nich představuje skutečný průlom. Jedním z nejdiskutovanějších pojmů poslední doby jsou exosomy, drobné váčky, které **přenášejí biologicky aktivní látky mezi buňkami a stimulují přirozené regenerační procesy v pleti**. Nová řada Exosomes od Bruno Vassari staví právě na tomto **principu buněčné komunikace** a propojuje vědecké poznatky s luxusní texturou a moderním aplikačním systémem. Výsledkem je **okamžitě viditelný efekt, kdy pleť působí svěže, pevně a zářivě**.

BUDOUCNOST TVOŘÍ MICRONEEDLING VEGA 2.0 A NOVÉ ÚČINNÉ LÁTKY: EXOSOMY, PDRN A MICROSPIKULE



EXOSOME PROAGING COMPLEX
Regenerační řešení



EXOSOME + PDRN COMPLEX
Revitalizační a regenerační účinek



LIFT AND GLOW
Zpevňující a rozjasňující účinek



KOSMETICKÁ CHEMIČKA ING. BARBORA BARANOVÁ



Jako kosmetická chemička se **zaměřuji na složení produktů, jejich účinnost a technologické pozadí.**

Nová řada Exosomes od Bruno Vassari mě zaujala nejen svým složením, ale i tím, jak **efektivně propojuje pokročilé aktivní látky s moderními metodami aplikace.**

CO MĚ PŘESVĚDČILO?

TATO ŘADA STAVÍ NA SYNERGII TŘÍ ŠPIČKOVÝCH TECHNOLOGIÍ:

- ✓ **Exosomy** – extracelulární váčky, které přenášejí biologicky aktivní molekuly mezi buňkami. V kosmetice fungují jako „poslové“, kteří **stimulují regenerační procesy, podporují syntézu kolagenu a zlepšují celkovou vitalitu pleti.**
- ✓ **PDRN (polydeoxyribonukleotid)** – fragmenty DNA s prokázaným regeneračním účinkem. Aktivují buněčnou obnovu, **urychlují hojení a zvyšují elasticitu pokožky.**
- ✓ **Microspicules** – mikroskopické jehličky z mořského křemičitanu, které pronikají do epidermis a **umožňují hlubší průnik účinných látek.** Stimulují mikrocirkulaci a přirozenou obnovu buněk.


PROČ TUTO ŘADU DOPORUČUJI KOSMETIČKÁM?


- ✓ **Rychlý a viditelný efekt** – pleť je po ošetření **jasnější, hladší** a působí revitalizovaně.
- ✓ **Neinvasivní, ale účinná aplikace** – jemné narušení epidermis **umožňuje účinné vstřebání aktivních látek** bez potřeby rekonvalescence.
- ✓ **Značka s odborným zázemím** – Bruno Vassari nabízí **nejen kvalitní produkty, ale i školení a metodickou podporu.**
- ✓ **Smysluplná technologie** – žádné marketingové pozlátka, ale **funkční kombinace aktivních látek** a aplikační techniky.




SHOWROOM MCARE BEAUTY

Kontaktujte nás a rezervujte si svůj termín

 Zelný trh 10, Brno

 774 820 616

 www.brunovassari.cz

**CHCETE SE STÁT PARTNERSKÝM SALÓNEM BRUNO VASSARI?
NEVÁHEJTE NÁS KONTAKTOVAT**

JE MI PADESÁT – NO, A CO?



Hana Profousová, Foto: archiv a Shutterstock

Jak si prodloužit život, najít cestu k nesmrtelnosti nebo aspoň zpomalit přirozené stárnutí, snaží se lidé vyřešit od nepaměti. Nechtějí ale jen žít co nejdéle, ale hlavně co nejzdravěji. Chceme-li dosáhnout zdravé dlouhověkosti, musíme mít pozitivní a zodpovědný přístup ke stárnutí, k tomu pravidelný pohyb a vhodný jídelníček.

„Po 40. roce života se začíná zpomalovat metabolismus. Mnoho žen se zalekne náhlého přibírání a začne držet nefunkční, často drastické diety. To je velká chyba, protože tělo potřebuje v tomto věku kvalitní jídelníček bohatý na živiny, vitamíny, a hlavně minerální látky,“ upozorňuje RNDr. Michaela Bebová, odbornice na metabolismus a výživu, a doporučuje: „V oblasti stravování je pro zpomalení procesu stárnutí zcela zásadní střídmost a přiměřená kalorická restrikce. Příjem energie lehce pod potřebnou mírou představuje pro tělo určitý diskomfort, což si překládá jako období nevhodné pro rozmnožování, a naopak vhodné pro potřebné opravy. Účinné je také omezení doby, kdy jíme, na cca 8 až 12 hodin a zbytek dne nechat tělo regenerovat, opravovat a uklízet. Co se týká hydratace organismu, nedoceněné jsou zejména přírodní minerálky.“



RNDr. MICHAELA BEBOVÁ,
odbornice na metabolismus a výživu

Hydratace, pohyb a dlouhověkost

Hydratace dokáže stejně jako výživa ovlivnit stárnutí organismu na té nejzákladnější, buněčné úrovni. Zatímco ale na příjem tekutin bývá upozorňováno často, na další důležitou složku, a to minerální látky ve vodě obsažené, už méně. Ty přitom hrají v otázkách zdraví a prevence stárnutí podstatnou roli. Draslík, hořčík, vápník, ale i sodík se zúčastňují tisíců reakcí včetně regenerace, obnovy a dějů spojených se zpracováváním stresu. Souvisí s vitalitou a energií. Pokud tělu dlouhodobě chybí jakákoli minerální látka, je to, jako by vypadl člen orchestru.

S dlouhověkostí úzce souvisí i sportování. Pravidelné cvičení snižuje krevní tlak, zlepšuje průtok krve a zvyšuje elasticitu cév. Dokáže snížit hladinu „špatného“ LDL cholesterolu a naopak

zvýšit „hodný“ HDL cholesterol – tím přispívá k prevenci infarktu a mozkové mrtvice. Pohybová aktivita slouží nejen jako prevence vzniku kardiovaskulárních onemocnění, ale i cukrovky druhého typu. Pro ženy středního věku je ideální kombinace různých typů cvičení, tj. aerobní (kardio), silové a balanční, trénink flexibility a mobility.

„Zásadní je vliv pohybu na svalovou hmotu, které po 40. roce života přirozeně ubývá. Cvičení s vlastní vahou nebo se závažím zlepšuje celkovou tělesnou kondici a zmenšuje riziko vzniku nepříjemného zranění. Stimuluje tvorbu kostní hmoty, a výrazně tím snižuje riziko vzniku osteoporózy. Přispívá ke zmírnění závažných procesů v těle, a působí tak proti artritidě,“ vysvětluje wellness specialista, fitness trenérka a výživová poradkyně Mgr. Zuzana Klofandová a doplňuje: „S přibývajícím věkem ubývá také kolagen a synoviální tekutina v kloubech. V tomto směru jsou užitečná cvičení podporující flexibilitu a mobilitu, která slouží jako prevence ztuhlosti kloubů, pomáhají zvýšit rozsah pohybu v kloubech, udržují dobrou pružnost svalů a šlach, zkrátka zlepšují celkovou pohyblivost. Nesmíme také opomenout vliv pohybové aktivity na psychické zdraví a celkovou pohodu. Protože zvyšuje hladinu endorfinů a snižuje hladiny stresových hormonů, má lví podíl na snižování stresu a výskytu úzkostí. Klíčovou roli hraje ve zmírnění příznaků perimenopauzy a menopauzy, jako jsou např. návaly horka nebo kolísání nálad. Super kondice a působivější vzhled pravidelně sportující ženy se určitě příznivě projeví na jejím sebevědomí a energii do života,“ doporučuje Mgr. Klofandová.

Psychické proměny

Lidé s pozitivním přístupem k životu a stárnutí žijí déle a zdravěji. Dlouhodobé studie prokázaly, že optimismus je spojen s prodloužením délky života o cca 5–15 % a s vyšší pravděpodobností dosažení výjimečně dlouhověkosti o 50 procent. Lidé s pozitivním přístupem ke stáří měli o téměř polovinu nižší riziko rozvoje demence než lidé s negativním přesvědčením.



MGR. ZUZANA KLOFANDOVÁ
Wellness specialista,
fitness trenérka a výživová poradkyně



MGR. JAN HAASE
klinický psycholog a psychoterapeut

Výzkum také ukazuje, že lidé s pozitivnějším vnímáním stárnutí častěji dodržují preventivní zdravotní opatření, což jim může pomoci žít déle. Zásadním obdobím v životě člověka je v tomto směru střední věk.

„Člověk středního věku disponuje zdroji a schopnostmi, které v žádném jiném období nemá dostupnější a lépe zvládnuté. Je sice zatížen hodnocením dosavadního průběhu života i výhledem do budoucna včetně obav ze stárnutí, zároveň je však vybaven jedinečnými schopnostmi ke zvládnutí těžkostí a stresu,“ upozorňuje odborný konzultant Aqualife Institutu v oblasti psychologie Mgr. Jan Haase. „Ve středním věku významně ovlivňujeme kvalitu svého budoucího života trénováním mozku a posilováním kognitivních funkcí, které s přibývajícím věkem klesají. S pomocí intelektuálně náročných činností můžeme budovat tzv. kognitivní rezervu – čím je větší, tím je mozek odolnější vůči dopadům poranění či patologickým změnám ve stáří,“ podotýká psycholog.

Jak trénovat mozek

Důležité a pozitivní je zjištění, že mozek lze trénovat, a to i u starších lidí. Opakování jednou naučené aktivity (například křížovek) ale není tak efektivní jako neustálé učení se něčemu novému. Užitečný může být i poznatek, že když organismus nemá dost tekutin, potřebné látky se dostávají do mozku pomaleji, i my jsme následně pomalejší a také unavenější. A to včetně našich kognitivních funkcí: schopnost reagovat, rozhodovat se a myslet je podstatně nižší.

V případě, že přesto začne na někoho doléhat krize středního věku nebo obava z nadcházejícího stárnutí, je vhodné obrátit se na odborníka. „Pokud potíže či obavy v zásadě nenarušují kvalitu života a díky spolupráci s odborníkem se chcete rozvíjet, obraťte se na poradenského psychoterapeuta pracujícího mimo zdravotnictví – ideálně na psychologa s psychoterapeutickým výcvikem, člena České asociace pro psychoterapii. Jestliže vám ale potíže zasahují do kvality života, narušují spánek, pracovní výkonnost a vztahy, bude vhodnější obrátit se na klinického psychologa, který je členem Asociace klinických psychologů ČR, poskytujícího péči ve zdravotnickém zařízení. Ten může v případě potřeby doporučit konzultaci praktického lékaře či psychiatra pro podpornou medikaci,“ doporučuje Mgr. Jan Haase.

ARKANA

KOSMETIKA REGENERATIVNÍ MEDICÍNY NOVĚ V ČESKÉ REPUBLICE

Nemusíte měnit svou kosmetickou značku, rozšířte svou profesionální péči o nejmodernější přístupy – exosomy, spikule, neurokosmetiku, PRP like terapii, Lactobionic acid a nejnovější generace chemických peelingu.

Kosmetičtí specialisté se stále častěji setkávají se stavy problematické pleti, které hraničí s medicínským řešením, stejně tak přicházejí do salonů klienti po léčbě nebo při léčbě dermatologa. Kosmetická značka ARKANA patří do kategorie tzv. regenerativní medicíny, setkáte se s ní nejen v kosmetických salonech na celém světě, ale také na estetických klinikách a dermatologických centrech.

Kosmetika regenerativní medicíny ARKANA nemá za cíl tzv. relaxační odpočinkovou péči, ale soustředí se na funkční kosmetiku. Historie značky ARKANA začala v roce 2013 uvedením LACTOBIONIC THERAPY, následovala PRP LIKE THERAPY, CANNABIS NEUROCOSMETICS oncocosmetics, EXOSOMES, ARCHITECS a SPICULE. Aktuálně nabízí ARKANA více než 80 formulí, 18 kosmetických řad, 30 mezinárodních distributorů, 35 profesionálních protokolů, 24 patentovaných složek.

Produkty ARKANA získávají mezinárodní ocenění po celém světě – Acne QS Hacker-LNE Innovation 2018, Neuro NANA&GABA Cream-LNE Innovation 2019, GABA Cream-LNE Innovation 2018, Bo2Look-LNE Innovation, PRP-LNE Innovation, Transform HA Filler-LNE Innovation, Carbo V-Reconstructor-Winner of Glamour Glammies 2021.

Jaká nejúčinnější ošetření s ARKANOU získáte?

PRP THERAPY založenou na W3 peptidech inspirované Nobelovou cenou 2021 s výzkumem celulárních signálních receptorů.

NEUROCOSMETICS ovlivňuje nervový systém.

ARKANA dermoformula neobsahuje umělá aditiva, petroleum deriváty, iritační detergenty a parabeny.

Ke každému protokolu získává specializované centrum kompletní marketingové podklady včetně video instrukcí.

ARKANA je novým konceptem profesionální péče, který splní požadavky nejnáročnějších profesionálů a klientů.

Získejte více informací na seminářích, termíny naleznete na www.beautyakademie.cz.

Distributor v ČR: Derma institut s. r. o.

www.dermabeauty.cz

Přihlášky na semináře: www.beautyakademie.cz



ARKANA

ADVANCED BEAUTY CARE

NEURO GABA THERAPY

Neuropeels s okamžitým účinkem

udržuje a reguluje
pevné svalstvo

podporuje syntézu kolagenu
a kyseliny hyaluronové

zajišťuje celkovou
relaxaci a uvolnění



PŘED



PO 1 OŠETŘENÍ



CO KDYŽ PŘIJDE KONTROLA Z KHS DO VAŠEHO SALONU?

Vzhledem ke změnám, které čekají podnikatele v beauty službách od 1. 1. 2026, jsme pro vás shrnuli, na co se připravit při kontrole z Krajské hygienické stanice. Co může kontrola vyžadovat? Jak postupovat? Jak řešit nesouhlas s výsledkem kontroly?

Krajská hygienická stanice kontroluje především plnění povinností, které plynou ze zákona o ochraně veřejného zdraví a souvisejících vyhlášek, to znamená, že chrání veřejné zdraví obyvatel. Kontrola z KHS vás může navštívit ohlášeně, nebo neohlášeně. Pravidelnou kontrolu by vám měla KHS nahlásit předem, obvykle datovou schránkou. Pokud má ale KHS podezření na porušení zákona, tak může váš salon navštívit neohlášeně, a to kdykoliv během vaší provozní doby. Nezapomeňte, že pokud máte uvedenou konkrétní provozní (otevřací) dobu, tak máte povinnost v salonu být nebo určit osobu, která vás zastoupí.

I Jaké doklady je nezbytné vždy mít v salonu (provozovně)?

Aktuálně do konce roku 2025 musíte mít v provozovně vyvěšený provozní řád schválený místně příslušnou Krajskou hygienickou stanicí. Od 1. 1. 2026 dojde ke změně a **již nemusíte mít provozní řád schválený, ale nadále platí, že ho musíte mít vypracovaný a vyvěšený v salonu.** Provozní řád musí obsahovat všechny činnosti, které v salonu provádíte, přístroje a vybavení, postupy dezinfekce a sterilizace, zásady osobní a provozní hygieny, úklid, manipulaci s prádlem a další. Vzor provozního řádu najdete obvykle na stránkách místně příslušné KHS.

Nezapomeňte, že všechny produkty, které používáte v salonu, musí být označeny datem spotřeby. To se týká i dezinfekčních prostředků.

Všechny další dokumenty v salonu v době kontroly mít nemusíte a můžete je dodat kontrole do stanovaného termínu.



ING. MONIKA KUBOVÁ DVOŘÁKOVÁ,
Asociace kosmetických
a kadeřnických oborů ČR, z.s.,
www.akoer.cz
Foto: Radek Hensley

I Jaké doklady od vás může KHS nejčastěji vyžadovat?

Tyto doklady nemusíte mít v době kontroly na provozovně, ale je nezbytné je dodat na vyžádání.

Manuály k přístrojům, CE nebo prohlášení o shodě, doklady o zaškolení.

Informace ke kosmetickým produktům, které používáte, zejména informaci, zda je produkt schválen pro použití v EU a je možno ho používat v rámci kosmetických služeb.

Bezpečnostní listy k dezinfekcím a označení datem spotřeby.

Doklady o odborné způsobilosti obsluhy (např. doklad o profesní zkoušce).

KHS může také ověřovat vaše znalosti. To se týká zejména případů, pokud má podezření, že vaše služby neodpovídají technologickým postupům.

KHS má také oprávnění kontrolovat plnění provozního řádu, např. provádění úklidu, používání dezinfekcí nebo použití přístrojů v souladu s provozním řádem.

Celému průběhu kontroly můžete být přítomni. Kontrola si může provádět kopie vašich dokumentů, případně si originály dokumentů zapůjčit. Může provádět ověřování informací rozhovorem. Kontrolovaná osoba má povinnost poskytnout součinnost. Kontrola je povinna vydat protokol o kontrole, a to do 30 dní od provedení kontroly, obvykle datovou schránkou. Pokud s výsledkem kontroly nesouhlasíte, můžete se proti ní odvolat. Vždy to ale proveďte včas a písemně, to znamená obvykle datovou schránkou.

Základním pravidlem pro klidný průběh kontroly je hlavně vždy vstřícnost a slušné vystupování. S tím se kontrola zvládá vždy jednodušeji.

MAKE-UP INSTITUTE PRAGUE NOVĚ I NA MORAVĚ

Foto: Make-up Institute Prague



Objevte svět krásy, kde se umění setkává s profesionalitou – vítejte v Make-up Institute Prague, nejprestižnější škole make-upu ve střední Evropě. Certifikovaní vizážisté se po Praze nyní budou rodit i v Brně.

Mistrovství se snoubí s kreativitou a každá štetina štetce píše příběh elegance, odvahy a osobního vyjádření. Ať už sníte o kariéře make-up artisty, toužíte zdokonalit svou stávající techniku nebo se chcete ponořit do světa filmového líčení, je Make-up Institute Prague vaší branou do světa nekonečných možností.

**MAKEUP INSTITUTE
PRAGUE NENÍ JEN
ŠKOLA. JE TO VAŠE
BUDOUCNOST
V MAKE-UP SVĚTĚ,
KTERÝ NEMÁ HRANICE
ANI LIMITY.**

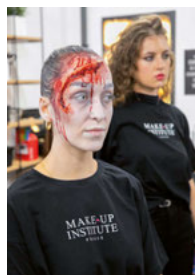
Po veleúspěšné pražské pobočce, která má svou tradici již desítky let, přichází ředitelka a majitelka Markéta Davidovích se svým týmem těch největších profesionálů i do Brna.

„Proč Brno? Měli jsme a máme spoustu zájemkyň a zájemců o studium z Moravy či ze Slovenska. Dlouhou dobu jsem s myšlenkou pobočky v Brně koketovala a kdo mě zná, ví, že nenechám žádnou výzvu jen tak. A tak jsem se rozhodla, se vši pokorou a malou dušičkou, vyslyšet přání našich studentů a odstartovat novou éru Make-up Institutu právě v Brně,“ popisuje Markéta Davidovích.



Make-up Institute Prague se právem řadí mezi nejuznávanější školy make-upu ve střední Evropě s více než 15letou tradicí a jasnou vizí: vzdělávat, inspirovat a otevírat dveře do světa profesionální krásy. Hlavní doména? „Komplexní make-up kurzy s nejvyššími akreditovanými diplomy na trhu, uznávanými nejen v Česku, ale i v zahraničí. Vedle profesionálních programů nabízíme také osobní kurzy líčení pro každou ženu, která se chce naučit podtrhnout svou jedinečnost – bez ohledu na věk, zkušenosti nebo styl,“ doplňuje paní ředitelka.

Make-up Institute Prague se pyšní také týmem špičkových lektorů, kteří patří mezi nejlepší odborníky a stars v oboru u nás. Ti vedou studenty od prvních tahů štetcem až k jejich samostatné kariéře. Ale ani tím studium v Make-up Institutu Prague nekončí. Díky vlastní agentuře pro vizážisty pomáhá MUIP absolventům nastartovat profesní dráhu ihned po ukončení kurzu – after care péče je pro něj stejně důležitá jako samotná cesta kurzem a společně s celým týmem si na ní velmi zakládá.



BOJ S CHLADEM:

6 TIPŮ, JAK CHRÁNIT POKOŽKU V ZIMĚ

Nízké teploty, suchý vzduch a neustálé přechody z tepla do zimy pleť extrémně zatěžují. Oslabená bariéra a úbytek hydratace vedou ke zvýšené citlivosti. Přinášíme šest expertních rad, které pomohou nastavit optimální zimní péči.



Posilujeme ochranný „plášť“ pleti

V tomto období se oslabuje hydro-lipidový film neboli kožní bariéra. K její ochraně a posílení se osvědčují hutnější krémy s ceramidy, skvalanem nebo bambuckým máslem, které pomáhají doplnit lipidy. Dobrou volbou je např. **SOS repair cream** od **pH-formula**, který obsahuje i panthenol pro regeneraci.



Doplníme vodu do vyprahlé pleti

Dehydratace znamená ztrátu vody ze svrchní vrstvy kůže, což se projevuje pocitem pnutí, šupinkami či ztrátou jasu. Vyhledávejte látky, které vážou vodu v epidermis, jako kyselina hyaluronová (HA), glycerin či panthenol. Ideální volbou jsou také peptidové krémy jako **Nutri Peptide Intense Cold Cream** od **GIGI Laboratories**, které podporují hydrataci a elasticitu.

Čistíme, ale jemně

Čištění je důležité, ale v zimě volte šetrné přípravky s jemnými tenzidy. Zaměřte se na pěnové nebo emulzní texture, které naruší bariéru a umožní šetrné čištění bez pocitu pnutí.

Exfoliace s mírou

Pravidelné odstraňování šupinek a odumřelých buněk umožňuje lepší vsřebávání aktivních látek. V zimě by se to ale nemělo přehánět, exfoliaci omezte na jednou týdně a zvolte šetrnější enzymy či AHA/PHA kyseliny.

I v zimě svítí sluníčko

Ač je v zimě častěji zataženo, UV záření proniká přes mraky i sklo. Denní SPF 30+ je proto nezbytné, obzvlášť na horách, kdy se sluneční paprsky odráží od sněhu. Ochraňte pleť také před pigmentací a předčasným stárnutím.



Nezapomínejte na tělo

Chlad a suchý vzduch vysušuje i pokožku těla, která pak působí hrubě a napjatě. Produkty s ureou, ceramidy a bambuckým máslem pomáhají obnovit hebkost pokožky. Vyživující pěna **CloudNutri** a noční balzám **NutriSleep** od **Rhea Cosmetics** hydratují a hloubkově regenerují.

Zima nevyžaduje víc produktů, ale chytřejší přístup. S důslednou hydratací a posílenou bariérou bude pleť odolná, vyživená a spokojená navzdory chladným teplotám.

Hledáte zimní protokoly
nebo podporu pro retail?
Náš tým Esthemať
je tu pro vás.
Napište na
info@esthemať.cz
nebo nás navštivte
v showroomu na adrese
Vinohradská 1193/85,
Praha 2.

tel. +420 608 350 288
www.esthemať.cz

LUXUSNÍ PÉČE O PLEŤ



Vysoce kvalitní ingredience s ověřenými účinky jsou pečlivě kombinovány tak, aby působily synergicky a podpořily přirozenou regeneraci pleti. Jemná textura a sofistikovaná vůně proměňují péči v jedinečný rituál, který spojuje viditelné výsledky s mimořádným smyslovým zážitkem.

Toužíte po kosmetických přípravcích, které spojují špičkovou péči, okamžitě výsledky a nezapomenutelný pocit luxusu? Chcete dopřát své pleti zážitek, který není jen kosmetickou péčí, ale skutečným rituálem krásy, zdraví a hluboké regenerace? Představujeme vám ošetření pleti exkluzivní řadou Les Parfaits, korunou kosmetické péče, která byla stvořena pro nejnáročnější klientky hledající vysokou kvalitu, účinnost a smyslový zážitek.

Les Parfaits – výjimečná péče pro náročnou pleť

Les Parfaits, prémiová řada značky GERnétic, je výsledkem nejnovějších vědeckých poznatků v oblasti buněčné regenerace a anti-age medicíny. Tato luxusní kosmetika stimuluje přirozené regenerační schopnosti pleti, podporuje tvorbu kolagenu a elastinu, aktivně zahlučuje známky stárnutí a viditelně proces stárnutí zpomaluje. Je ideální volbou pro pleť, která potřebuje intenzivní omlazení, vypnutí, zpevnění a obnovení vitality. Rozdíl v péči pocítíte již při prvním doteku přípravků z této řady. Zahalí vás jemné vůně a hedvábná textura rozezná i vaše smysly. Téměř okamžitě pocítíte změnu v účincích na pleť. Pleť jako by pracovala s elixírem krásy.

A jaké přípravky řada Les Parfaits nabízí?

Anti-age **La Crème Jeunesse** unikátní denní krém s bohatým koktejlem 41 aktivních látek včetně vzácné substance z *Thermus thermophilus*. Aktivuje okamžitý omlazující proces pleti, biologický lifting s návratem o pět let. Stimuluje vypnutí a vyhlazení, zpevňuje a rýsuje kontury, podporuje buněčné dýchání a zajišťuje optimální hydrataci.

Luxusní a zcela výjimečná anti-age noční péče s krémem **La Crème Anti-Temps** podporuje pozvolnou, ale velmi hlubokou regeneraci. Všechny aktivní látky jsou v optimálním složení a poměru a ve svých účincích na pleť se vzájemně podporují.

SPOLUPRACUJTE S NÁMI

Chcete dosahovat vynikajících výsledků v péči o pleť, rozvíjet se profesně a mít spokojené klient/ky? S naší kosmetikou to zvládnete. Dohodněte si termín a vyzkoušejte ukázkové salonní ošetření GERnétic.



Reparační liftingové sérum **Le Concentré Réparateur** je dosud nepřekonaným aktivátorem mládí. Viditelně vyplňuje vrásky a vypíná pleť. Dodává pleti energii, zvyšuje produkci kolagenu. Aktivně chrání proti poškozením volnými radikály. Původní vitalita a svěžest je obnovena a prohloubena.

Testy účinnosti

Výsledky klinických testů Le Concentré Réparateur prokázaly výjimečnou účinnost produktu:

- Vyhazení pleti o 68 %.
- Zpevnění obličejových kontur o 47 %.
- Zjemnění drobných a vyhlazení jemných vrásek.
- Stimulace buněčného dýchání o 131 %.
- Zvýšení syntézy kolagenu I o 117 % a kolagenu IV o 327 %.

„Vyzkoušejte mimořádné účinky produktů řady Les Parfaits během ošetření v kosmetickém salonu. Přesvědčí vás,“ doporučuje Šárka Stará, hlavní kosmetička GERnétic, a pokračuje: „Aplikace přípravků řady Les Parfaits v rámci salonní péče je jedinečný kosmetický zážitek, který propojuje luxusní péči s hlubokou relaxací. Představte si chvíli naprostého klidu. Jemná hudba, mihotání plamínek svíček, hřejivé teplo, vůně esenciálních olejů, které vás obklopí jako hedvábný šál. Doteky, jež uvolní každou buňku vašeho těla. Žádný spěch, žádné povinnosti – jen vy a vaše chvíle.“

Součástí aplikace výjimečných přípravků je i relaxační masáž obličeje, krku a dekoltu, která aktivuje a podpoří mikrocirkulaci a napomáhá hlubšímu vstřebávání účinných látek. Celé ošetření je opravdovým smyslovým zážitkem. Po ošetření Les Parfaits bude vaše pleť viditelně omlazená, hladší, zářivější a pevnější. Pocítíte rozdíl okamžitě a s každým dalším dnem se budou účinky ještě prohlubovat. Vaše pleť získá zpět svou vitalitu, jas a přirozený půvab. Tato exkluzivní péče je ideální jako intenzivní omlazující kúra, jako příprava pleti před důležitou událostí, nebo jako pravidelný luxusní rituál pro ty, kdo vědí, že krása začíná u kvality a vědomé péče.

„Ošetření přípravky Les Parfaits není jen o kráse, ale je to cesta k celkové pohodě, rovnováze a přirozenému sebevědomí. Je ideální volbou pro ženy i muže, kteří hledají dlouhodobé výsledky bez invazivních zásahů a zároveň si chtějí dopřát luxusní čas jen pro sebe,“ říká Alena Kimlová, emeritní kosmetička GERnétic.

www.gernetic.cz
www.gernetic.sk



DŮLEŽITOST KOMUNIKACE V SALONU

Denisa Pelikánová, Business Success

Téma komunikace je velmi rozsáhlé. Často si myslíme, že stačí umět mluvit. Další představa o komunikaci se točí kolem toho, jak si zajistit, že se moje myšlenky a představy dostanou do hlav druhých a oni jako kouzelným proutkem začnou dělat přesně to, co jsem zamýšlela. A ouha, často nám to nefunguje. Mluvíme, křičíme, a když to nejde, křičíme ještě víc, a pak propadáme beznaději, že se stále nic neděje.

V kosmetickém oboru se s komunikací setkáváme každý den – a často si myslíme, že stačí umět hezky mluvit. Jenže opravdová komunikace nespočívá v mluvení, ale v tom, aby nás druhý skutečně slyšel a chtěl slyšet.

Mnoho lidí má pocit, že když zákazníkovi něco vysvětlí – například proč by měl používat vaše produkty nebo proč se zvedla cena služeb –, klientka to automaticky pochopí a přijme.

ZÁMĚR MĚNÍ TÓN HLASU, POSTOJ I ENERGII KOMUNIKACE.

A když to tak není, přidáme argumenty, mluvíme víc, někdy až moc... A přesto to nefunguje. Klientka přikývne, ale stejně si krém koupí jinde nebo jen zareaguje mlčením, když zmíníte novou cenu.

Záměry a bariéry

Zamysleme se a zeptejme se: *Proč se naše myšlenka k druhé straně vlastně vůbec nedostane?* Často totiž **začneme mluvit dřív, než si získáme pozornost.** Je to, jako bychom nabízeli nový luxusní krém klientce, která už se zvedá ze židle a v hlavě má jiný nákupní seznam. V tu chvíli nemůže slyšet, že by potřebovala něco navíc: není mentálně přítomná.

Abychom se dokázali prosadit – ať už při prodeji, oznámení změny ceníku nebo budování důvěry – musíme mít **jasný záměr.** Záměr je jako mířit do terče. Musím vědět, *proč mluvím, co chci, aby si klientka odnesla, a jak si přeji, aby se cítila.*



DENISA PELIKÁNOVÁ,
organizátorka podnikatelských setkání,
Business Success

NAPŘÍKLAD:

Nechci jen prodat krém. Chci, aby klientka pochopila, že tím prodlužuji efekt její péče ze salonu.
Nechci se omlouvat za vyšší cenu. Chci jí ukázat, že hodnota služby roste, že do ní investuji – do produktů, znalostí i její spokojenosti.

Záměr mění tón hlasu, postoj i energii celé komunikace. A klientky to poznají.

Slyšela jsem jednu moudrou myšlenku: „**Největším nepřítelem v uskutečňování věcí není okolí, které se nás snaží odradit a zastavit, ale my sami. My sami s našimi vlastními protizáměry.**“ Je to jako zatáhnout ruční brzdu a chtít jet. Motor hučí, ale nikam se nedostaneme.

Když opravdu věříš tomu, co říkáš

Všimněte si, že když nám o něco opravdu, ale opravdu jde, není síly, která by nás od toho dokázala odradit. Dokonce se nám zdá, že i to, co druhým říkáme, jako by k nim procházelo jako po másle. Není to tím, že by byli ostatní ochotnější nebo přístupnější. Je to hlavně proto, že nepochybujete o tom, že by se to nemělo podařit. Sami jsme naprosto a bezvýhradně přesvědčeni o tom, že se to podaří. A to je jediný důvod, že se to podaří. Věřte nebo ne, štěstí a jiné mysteriózní příčiny s tím nemají nic společného.

Navštívit můžete ukázkové semináře zdarma na www.success.cz.

ZLATÁ VLASOVÁ HODINA

Hana Profousová, Foto: ALCINA



Společnost ALCINA spolu s ambasadorem značky Robertem Mroskem představuje novou kolekci účesů a střihů Golden Veil pro nadcházející sezonu. Je inspirovaná kouzlem zlaté hodiny – okamžikem mezi dnem a nocí, kdy se svět zalije teplým, zářivým světlem a všude zavládne klid a harmonie.

„Kolekce zachycuje zvláštní náladu přechodu mezi světlem a tmou pomocí jemné estetiky a stylové lehkosti. A přenáší tuto atmosféru i do vlasů: jemné textury, plynulé střihy a měkké barevné přechody společně vytvářejí looky, které působí jako zlatý závoj – lehký, tajemný a plný hloubky,“ vysvětluje Robert Mrosek. Golden Veil představuje šest různých střihů, z nichž každý nabízí dvě varianty stylingu.

Elegance, smyslnost a přirozená krása

TWILIGHT REBEL

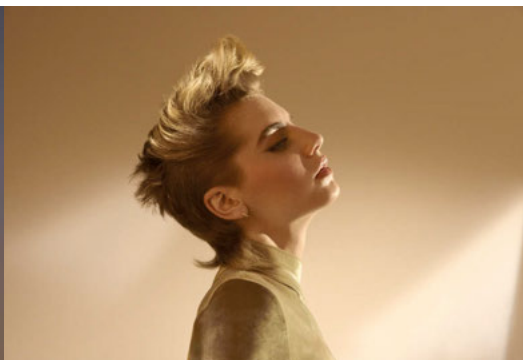
Kombinace ženské elegance a rebelského ducha, to je moderní mullet. Je typický kratšími vrstvami na temeni hlavy a prodlouženými délkami na zátylku. Dynamické vrstvení dodává střihu pohyb a živost a střih tak vždy upoutá pozornost – ať už ve své rebelské, nebo uhlazenější variantě.





GOLDEN FRINGE

Nadčasová elegancie a moderní dynamika ve spojení s blond tónem vlasů, to je Golden Fringe. Luxusní zářivý odstín dodává vlasům lesk a hřejivost, jemné vrstvení propůjčuje délkám pohyb a dlouhá ofina krásně rámuje obličej. Střih vynikne vyfoukaný dohledka i ve variantě „wet looku“.



RADIANT DUSK

U účesu Radiant Dusk hrají prim forma a pohyb. Střih poutá pozornost precizností, androgynním stylem a nepřehlédnutelnou texturou a kombinuje nadčasovou eleganci s moderní lehkostí. Umožňuje také velkou míru kreativity: jeden look ukazuje porci svobody, druhý lesk a práci se strukturou.



OCEAN FLOW

Tento look naplno zachycuje přirozenou krásu kudrlin. Nechává vyniknout jejich pohyb a sílu v moderním střihu, který je lehký a zároveň dynamický. Barevné akcenty v podobě jemného melírování zdůrazňují pohyb vlasů a dodávají účesu hloubku a živost. Druhá varianta je ukázkou uvolněnosti a ležérnosti plážového looku a vyznačuje se svobodou a bezstarostností.



HONEY DELIGHT

Střih pixie nabízí rozmanité možnosti stylingu. Vlasy můžete upravit do jemné a romantické podoby, ale také vytvořit odvážný a svěží vzhled. Delší ofina propůjčuje vzhledu jemnou sofistikovanost, měděné a medové tóny dodávají hřejivost. Hravá textura se postará o lehkost a pohyb.



AMBER TWIST

Jantarový odstín a přírodní vlny okouzlují v účesu Amber Twist. Číší z něj nenucená elegance a ženská sofistikovanost a zvolený tón vlasů dodává výsledku hloubku a teplo. Ještě větší nádech ležérnosti vtiskne účesu mokrá look, kde získává každá kudrlinka svůj vlastní charakter.



CO VÁS POSTAVÍ NA NOHY

Hana Profousová
Foto: archiv firem a Shutterstock



Štít, který chrání zdraví i ekonomiku

Chřipka je mnohem víc než běžné nachlazení, o čemž každoročně vypovídají statistiky z českých ordinací i ekonomické ukazatele. Pravidelně od podzimu do jara zasáhne miliony lidí, způsobí stovky vážných případů a úmrtí – a její důsledky nepocítují jen pacienti, ale také firmy, zaměstnavatelé i celý stát. V ČR ročně zemře na následky chřipky více než tisíc lidí. „Skutečný dopad bývá ještě vyšší, než uvádějí statistiky, protože chřipka často spouští komplikace jiných onemocnění,“ konstatuje MUDr. Kynčl, vedoucí Oddělení epidemiologie infekčních nemocí Státního zdravotního ústavu. „Očkování proti chřipce je proto důležité nejen jako ochrana jednotlivce, ale i jeho rodiny a blízkých,“ upozorňuje MUDr. Kristýna Herrmannová, infektoložka z FN Bulovka. MUDr. Tomáš Šebek k tomu dodává: „Očkování je rozhodně investicí, která šetří nejen zdraví, ale i firemní rozpočty. Chřipka totiž připravuje českou ekonomiku o miliardy korun ročně.“

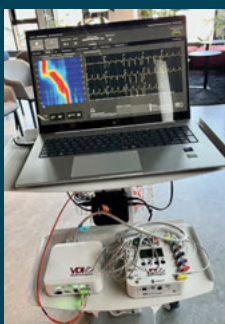
Netolismus roste!

Počet lidí závislých na mobilních telefonech, jev označovaný jako netolismus, neustále roste. Podle odhadů se tento problém týká minimálně 6 % populace. Dlouhodobé užívání mobilních zařízení bez kontroly může vést k poruchám spánku, zhoršení schopnosti soustředění i k problémům v sociálních vztazích. „Technologie samy o sobě nejsou nepřítelem. Problém nastává tehdy, když se stanou jediným místem, kde mladí lidé nacházejí příjem a vyslyšení. Negativně je ovlivňuje také přetlak informací bez zpracování, konzumace násilného obsahu, toxických ideálů krásy, misogynie, nedostatek prostoru pro zdravé zpracování emocí a vztahů či absence bezpečného prostředí a dospělých, se kterými by mohli tato témata probírat,“ upozorňuje psycholožka Zuzana Juránková. „Průměrný člověk stráví před obrazovkami 7 až 8 hodin denně. Jde o nepřiměřenou zátěž pro oči. Největším viníkem je modré světlo vyzařované z obrazovek počítačů, tabletů a mobilních telefonů, které proniká až k sítnici a může ji poškodovat. V extrémních případech vede až k zánetům spojivek či rohovky,“ vysvětluje Lenka Petruchová, optometristka optik a e-shopu Alensa.



Modré světlo ovlivňuje zdraví

Obklopují nás digitální zdroje záření – od mobilů, tabletů a počítačů až po LED osvětlení. Na první pohled přináší modré světlo nový druh energie. V průběhu dne stimuluje speciální nervové receptory v oku, které podporují bdělost, zrychlují reakce a zlepšují výkon. Výzkumy potvrzují, že vystavení působení modrého světla zlepšuje pracovní paměť a rychlost zpracování informací, a to i v případech mírné spánkové deprivace. Další studie pak spojují modré světlo s vyšší pozorností, energií a lepším zpracováním a využíváním informací. Jakmile se začne stmívat, epifyza (součást mozku) začne produkovat melatonin, hormon, který signalizuje tělu čas k odpočinku. Modré světlo ale tento proces potlačuje, protože citlivost našeho organismu na něj je extrémní. Už dvouhodinové večerní vystavení modrému světlu může výrazně snížit hladinu melatoninu. To může přispívat k rozvoji digitální únavy očí a podle některých studií i k riziku poškození sítnice. Proto je důležitá prevence a péče o oči především tehdy, když je vaší pracovní náplní sledování obrazovek.



Zásadní posun v diagnostice

Česká věda a medicína slaví významný úspěch. Nová technologie ultra-vysokofrekvenčního EKG (UHF-EKG) získala evropskou certifikaci CE a stala se dostupnou v lékařské praxi v českých i evropských nemocnicích. Díky ní lékaři uvidí detaily srdeční činnosti, které dříve nebyly zachytitelné, a mohou tak lépe nastavit léčbu pacientů s poruchami elektrické aktivity srdce. „Nová technologie nám umožňuje vizualizovat elektrickou aktivitu srdce s dosud nevídaným rozlišením. Můžeme lépe vyhodnotit, zda obě srdeční komory pracují současně, a zvolit optimální léčebný postup. To přináší vyšší úspěšnost terapie a lepší prognózu pro pacienty se srdečním selháním,“ informuje doc. MUDr. Karol Čurila z Kardiocentra Fakultní nemocnice Královské Vinohrady a 3. LF UK. Na vývoji technologie spolupracoval Ústav přístrojové techniky AV ČR, Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně, Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, 3. LF UK a společnost Cardion.

KORNEOTERAPIE: NAPŘÍČ KOSMETICKÝMI TRENDY

Nikola Bancelová, certifikovaná korneoterapeutka,
specialistka celostní péče o pleť, NOVAA JAA
Foto: archiv autorky

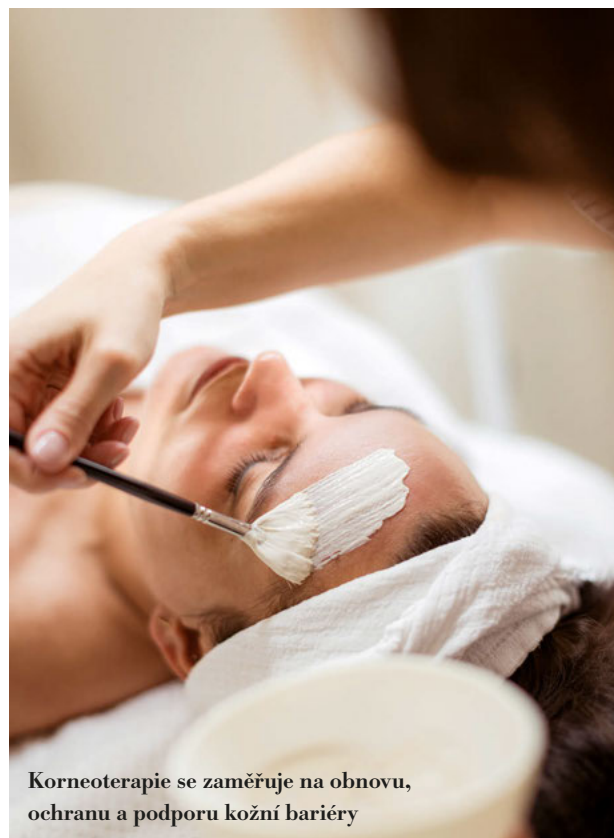
Každý rok přináší do světa krásy nové směry a přístupy. Někdy na sebe navazují, jindy se módní kurz otočí o sto osmdesát stupňů a přinese úplně jiný pohled na péči o pleť. Takové změny často znamenají kompletní proměnu kosmetické rutiny.

Když se jich sejde víc nebo se vystřídají rychleji za sebou, je to určitá forma stresu pro naši pleť. Tenhle stres je podhoubím pro vznik různých kožních problémů, a to i do budoucna.

Existuje však přístup, který si jde svou vlastní cestou a přitom přirozeně naplňuje beauty trendy posledních let. Jmenuje se korneoterapie. Je možné, že jste o ní ještě neslyšeli. Jde totiž o poměrně mladý obor – její kořeny sahají do 60. let minulého století, ale do dermatologické praxe byla zařazena až v roce 2000.

Dokud buňky nespahnou na zem

Dlouho se věřilo, že nejsvrchnější, rohová vrstva pokožky je jakýmsi hřbitovem odumřelých kožních buněk, které už nám neslouží. Z tohoto přesvědčení vzešla celá řada kosmetických postupů, jejichž cílem bylo tuto „mrtvou“ vrstvu odstranit. Ve skutečnosti je to právě naopak. Rohová vrstva (neboli stratum corneum) má mnoho funkcí a je velmi živá. Je nepostradatelnou součástí kožní bariéry a hraje zásadní roli v celkovém zdraví pokožky. I když její buňky – korneocyty (od nichž je název korneoterapie odvozen) – už neprocházejí dělením, zůstávají



Korneoterapie se zaměřuje na obnovu, ochranu a podporu kožní bariéry

aktivní – vysílají signály do hlubších vrstev kůže, ovlivňují regeneraci, imunitní odpověď i zánětlivé procesy.

Proto se korneoterapie zaměřuje na obnovu, ochranu a podporu kožní bariéry, tedy její přirozené obranné linie. Tato staronová metoda zastává názor, že kožní buňky nejsou mrtvé, dokud nespahnou na zem. A tak místo praktik, které kůži narušují, podporuje takové postupy, které ji udrží zdravou, odolnou a v rovnováze.

Nemaskuje problémy kůže

Cílem korneoterapie není maskovat problémy a nedostatky, ale posílit přirozené mechanismy kůže, aby se mohla regenerovat sama. V mnohém se liší od klasické kosmetologie. Nesoustřeďuje se na rychlý (a často krátkodobý) efekt, ale na dlouhodobé zdraví pokožky. Každý projev nerovnováhy vnímá jako signál, že pokožce něco chybí nebo že její přirozené procesy nefungují optimálně. Místo potlačování symptomů proto hledá příčinu a volí přístupy, které podporují přirozenou obranyschopnost a obnovu. Ve stejném duchu jsou také formulovány kosmetické produkty. Ty, které ctí korneoterapeutické principy, respektují biologii kůže – pracují v souladu s ní, ne proti ní.

Přístup, který předběhl dobu

Korneoterapie vznikla dávno předtím, než se do módy dostala témata jako udržitelnost, individualizace, minimalismus či vědomá péče o pleť. Zatímco dnešní kosmetické směry tato hesla teprve objevují, korneoterapie z nich vychází už od svého

počátku. Nejde o módní revoluci, ale o přirozený vývoj, který vychází z hlubokého porozumění pokožce. Korneoterapie nehoní trendy. Ona prostě žije.

Esence moderních trendů

To, co se dnes objevuje jako nový směr nebo „must-have“ přístup, je pro tuto filozofii dávno samozřejmostí. Pojďme se podívat, jak přirozeně naplňuje šest hlavních beauty trendů, o kterých se v poslední době tolik mluví.

• SKINIMALISMUS

Místo zaplněné koupelny desítkami přípravků sází korneoterapie na pár cílených produktů. A ani ty nejsou náhodné – svým složením by měly odpovídat potřebám pokožky a obsahovat biomimetické látky, které napodobují její přirozené struktury.

KORNEOTERAPIE SE NESNAŽÍ PŘIZPŮSOBIT PLEŤ PRODUKTŮM, ALE PRODUKTY PLETI.

• DŮRAZ NA MIKROBIOM

Přirozenost a jednoduchost v péči o pleť mají ještě jeden důležitý rozměr – pomáhají udržovat rovnováhu kožního mikrobiomu. Nadbytek produktů, přílišné čištění a exfoliování nebo vrstvení aktivních látek bez rozmyslu může tento křehký ekosystém narušit – ať už samotným odstraněním přirozené mikroflóry, nebo změnou podmínek, ve kterých mikroorganismy žijí. Korneoterapie nemusí plýtvat energií na vymýšlení produktů s probiotiky. Volí formulace, které respektují přirozené pH, lipidovou rovnováhu i mikrobiální osídlení pokožky. Jejím cílem je vytvořit zdravé prostředí, v němž mohou tyto „hodné bakterie“ přirozeně plnit svou ochrannou funkci a podporovat regeneraci kůže.

• CLEAN BEAUTY

Minimalismus v péči a podpora mikrobiomu logicky vedou k filozofii clean beauty. Korneoterapeutické produkty se vyhýbají paraběním, nefyziologickým emulgátorům, parfemacím, barvivům, minerálním olejům, silikonům nebo dráždivým konzervantům, které by mohly narušit přirozenou rovnováhu pokožky. Výsledkem je šetrná a efektivní péče, která přináší dlouhodobé výsledky.

• SLOW BEAUTY

Jestliže se v rámci clean beauty bavíme o tom, co na kůži nepoužívat, slow beauty pak ukazuje, jak s ní zacházet. Jde o vě-



NIKOLA BENCELOVÁ
certifikovaná korneoterapeutka,
specialistka celostní péče o pleť, NOVAA JAA

domý, pozorný přístup k péči, který respektuje vlastní rytmus pokožky a její potřebu regenerace, která si vezme svůj čas. Díky tomu často korneoterapie dostává nálepku „pomalá“. Jde však spíše o preciznost a promyšlenost každého kroku. Zdraví kůže není otázkou dní. Výsledkem je však pokožka, která není závislá na kosmetických produktech.

• PERSONALIZACE

Personalizace kosmetiky (např. i za pomoci AI) se dnes označuje za budoucnost beauty odvětví. Korneoterapie však tento princip uplatňuje už od svého počátku. Chápe, že pokožka není statická. Mění se s ročním obdobím, hormonálním cyklem, věkem i životním stylem. To, co jí vyhovuje dnes, zítra už nemusí fungovat. Proto odmítá pevné škatulky typu „mastná“, „citlivá“ nebo „zralá“ pleť – protože realita je mnohem pestřejší. I zralá pokožka může mít akné a dvě ženy s rosaceou mohou potřebovat zcela odlišnou péči. Korneoterapie se proto nesnaží přizpůsobit pleť produktům, ale produkty pleti.

• UDRŽITELNOST

Personalizovaná kosmetika má ještě jeden, často přehlížený rozměr – udržitelnost. Tím, že se přizpůsobuje potřebám pokožky, odpadá neustálé zkoušení a hledání „toho pravého“ produktu. Nepřetěžuje se tak pleť ani planeta nespočtem nevyužitých přípravků. V korneoterapii ale udržitelnost nekončí u recyklovatelných obalů či chytrého dávkování. Je pevně spjata i s kvalitou použitých surovin. Ta zde není pouhým marketingovým heslem, ale biologickou nutností. Aby mohla pokožka fungovat tak, jak má, a být dlouhodobě zdravá, potřebuje látky, které dokážou „mluvit stejným jazykem“.

Korneoterapie nám připomíná, že zdraví pokožky nevzniká přes noc ani ve víru trendů. Je výsledkem každodenní péče, porozumění a respektu k tomu, jak naše kůže skutečně funguje. Není o dokonalosti, ale o rovnováze. Učí nás naslouchat pokožce a dát jí prostor, aby mohla dělat to, co umí nejlépe – chránit nás.

V době, kdy kosmetika často hledá zkratky, přináší korneoterapie jiný přístup: klidný, vědomý a poctivý. A možná právě proto vede tato cesta nejdál.



MUŽSKÁ A ŽENSKÁ POKOŽKA SE LIŠÍ

Hana Profousová, Foto: archiv

Testosteron podporuje produkci mazu, estrogen zase stimuluje funkci kolagenu s elastinem. Právě hormony představují zásadní rozdíl mezi mužskou a ženskou pletí. Ačkoliv každý z nich pracuje jinak a ovlivňuje odlišné podkožní procesy, jedno mají společné. Jakmile jejich hladiny začnou klesat, struktura i vzhled pleti se mění.

Do hry navíc vstupují každodenní návyky a životní styl, které bez ohledu na pohlaví můžou zásadně ovlivnit stav pleti. Proč mají muži větší sklon k hlubokým vráskám? Kdy ženská pleť ztrácí nejvíce kolagenu? A na co by se měl každý zaměřit ve své skincare rutině?

Testosteron = rozhodující faktor

Klíčovým aspektem, který ovlivňuje vzhled, ale i jednotlivé procesy v pokožce mužů i žen, jsou hormony. Mužská pleť je definovaná testosteronem, především jeho aktivnější formou dihydrotestosteron (DHT). Ten rozhoduje například o produkci mazu, ale i tloušťce samotné kůže. „Mužský hormon se v buňkách pomocí enzymatických procesů mění na dihydrotestosteron, který se následně váže na receptory mazových žláz, čímž stimuluje jejich aktivitu. Výsledkem je mastnější pleť se sklony k tvorbě pórů, černých teček a akné. Zajímavostí je, že mužská pleť je díky testosteronu až o 25 procent silnější než ženská – podporuje totiž množství a hustotu kolagenových vláken. Je tak

PROČ MAJÍ MUŽI VĚTŠÍ SKLON K HLUBOKÝM VRÁSKÁM? KDY ŽENSKÁ PLEŤ ZTRACÍ NEJVÍCE KOLAGENU? A NA CO SE ZAMĚŘIT VE SVÉ SKIN RUTINĚ?

odolnější vůči vnějším vlivům, jako je UV záření či znečištění,“ vysvětluje **dermatoložka MUDr. Gabriela Kičmerová**.

Mužský hormon také stimuluje růst vousů a chloupků – aktivuje folikuly v citlivých zónách, čímž podmiňuje jejich růst. Hustota, barva i rozmístění jsou přitom do značné míry dědičné. Každý folikul je jinak citlivý na působení DHT. Pokud reaguje silněji, růst je rychlejší a hustší, pokud méně, chloupky zůstávají jemné, řídké nebo nerostou vůbec.

S věkem však testosteronu postupně ubývá, což se podepisuje i na struktuře pokožky. Mizí ochranný mazový film, klesá elasticita a ubývá kolagenu, takže se ztenčuje střední vrstva kůže (dermis). Degradace elastinu navíc vede k tvorbě opravdu hlubokých vrásek.

Proměnlivost aneb jak to mají ženy?

U žen jsou hormony variabilnější variabilnější. Ať už jde o menstruační cyklus, těhotenství nebo menopauzu, tendence pleti se velmi často mění – někdy je sušší a potřebuje víc hydratovat, jindy naopak bojuje s nadprodukcí mazu a je nutné její prostře-

dí opět stabilizovat. V rámci hormonálních změn způsobených cyklem se navíc zvyšuje riziko zánětlivých projevů, jako je akné či ekzém. Během života je tak vhodné reflektovat chování pokožky a přizpůsobit péči jejím potřebám.

Vliv hormonů je patrný i v případě produkce potřebného kolagenu a elastinu. „Estrogen stimuluje kolagen méně intenzivně než testosteron u mužů. Hustota kolagenových vláken je proto už od začátku nižší, což jinými slovy znamená, že ženská pleť je tenčí. Po menopauze, kdy hladina estrogenu klesá a s ní i množství kolagenu – během prvních pěti let až o 30 % – je ztenčení o to markantnější,“ popisuje doktorka Kičmerová.

Kolagen je zásadní pro správné ukotvení a uspořádání elastinu v dermis, proto poškození kolagenové sítě vede i k poruše elastinových vláken. Ženy se tak potýkají se vznikem vrásek daleko dříve než muži – jsou sice jemnější, ale o to četnější. Tenčí epidermis souvisí i se zvýšenou citlivostí. Není tedy překvapením, že ženy častěji trpí na různé kožní problémy, jako jsou pigmentové skvrny nebo rozšířené žilky (teleangiektázie). Estrogen je velmi důležitý také pro schopnost pleti zadržovat vodu. Jakmile začne klesat, pokožka se stává sušší a drsnější.

Péče bez ohledu na pohlaví

Přestože hormony máme každý jiné, existuje řada faktorů, které se na mužské a ženské pleti podepisují obdobně. Je to životní styl a každodenní návyky. Strava bez klíčových živin, jako jsou bílkoviny, zdravé tuky, antioxidanty, vitaminy A, B a E, zinek, selen nebo měď, nadměrná konzumace rafinovaného cukru a alkoholu, kouření, nedostatek spánku nebo třeba špatná hydratace. To vše zásadně mění kvalitu pleti, způsobuje unavený vzhled, urychluje ztrátu elasticity a vede k předčasné tvorbě vrásek. Každý by si proto měl dopřát pravidelnou péči, která podpoří klíčové procesy a dodá pokožce potřebnou výživu, ochranu a hydrataci.

Pro muže je důležité přizpůsobit se věku. V mládí bývá pleť často mastnější, proto je vhodné používat čistící gely a lehké krémy proti akné, které pokožku nezatěžují. S přibývajícím rokem se ale kůže začne více vysušovat a objevují se první známky stárnutí. V ten moment je ideální sáhnout po výživnějších hydratačních krémech a postupně přejít i na protivráskovou a regenerační péči, nejlépe aby zajistila podporu přirozené regenerace a produkce kolagenu a kyseliny hyaluronové. „Ženy by se v první řadě měly zaměřit na pečlivé odličování, aby make-up neucpával póry a pleť mohla dýchat. Právě líčení je důvodem, proč se přes den obvykle volí lehčí krémy a na noc krémy bohatší, jež dodají pokožce potřebnou hydrataci. S věkem navíc dochází ke ztrátě pružnosti a úbytku vody. Kromě krému je proto vhodné péči doplnit i o vyživující sérum,“ radí dermatoložka.



FIRMY, KTERÉ NEZASPALY

Martina Hošková, Foto: Shutterstock

Nové technologie se na nás hrnou ze všech stran, až by se zdálo, že někde rostou samy od sebe, jako ty námi Čechy oblíbené houby po dešti. Ony ale nevznikly přes noc, jejich vývoj často trvá mnoho let a to, co před sebou vidíme dnes, odráží minulé volby a strategická rozhodnutí firem.

Dnešní úspěch je ukazatelem skutečnosti, že se firma v minulosti rozhodla správně a nezaspala dobu. Pojdme se podívat na pár příkladů z kuchyně tří světoznámých kosmetických značek.

L'Oréal: Musíme neustále myslet dopředu

Firma L'Oréal vznikla ve Francii v roce 1909 a dnes je největší kosmetickou společností na světě. Aby se na špici udržela tak dlouho, musí neustále přichá-

zet s něčím novým a lepším. Příznačné je, že už ty úplně první základy značky položil chemik a podnikatel Eugène Schueller, o němž firma samotná hovoří jako o „zvláště posedlém pokrokem“. Odkaz svého zakladatele L'Oréal rozvíjí i dnes a její manažeři věří, že nové technologie a podnikání založené na inovacích výrazně obohatí a zlepší zážitky spotřebitelů v oblasti krásy. A L'Oréal chce kráčet v čele této změny.

Velký význam přikládá L'Oréal udržitelnosti. Jejich poslední vynález v tomto směru vám může připadat na první pohled jako něco všedního či dokonce nudného, v kosmetickém průmyslu jde ale o naprostou novinku. Je to papírová lahev. Nevymysleli ji však sami. „Pokud chceme urychlit udržitelnou transformaci našeho odvětví, je nezbytná spolupráce s dalšími výrobci a odbornými dodavateli,“ říká ředitel pro obaly a vývoj společnosti L'Oréal. Konkrétně na projektu ekologické papírové lahve spolupracovala firma s dodavateli obalů a bez současných moderních technologií a vědeckých poznatků napříč různými obory by zcela jistě ke zdárnému výsledku nedospěli.

Moderní technologií, která dokáže neuvěřitelně zefektivnit práci, je umělá inteligence. Na jejích schopnostech je založena i aplikace L'Oréal Paris Skin Genius, která umí provádět podrobnou diagnostiku pleti a personalizované poradenství ohledně péče o vaši pleť. Tento rychlý a bezplatný nástroj pro analýzu pleti byl vyvinut ve spolupráci s dermatology. Aplikace funguje přes mobil, a to tak, že porovnává vaši selfie fotku s databází více než deseti tisíc klinicky hodnocených tváří žen. Tyto údaje laboratoře L'Oréal Paris shromažďují již déle než 30 let.

Dove: **Ceníme si přirozené krásy**

Značka kosmetiky Dove je britská a patří pod dalšího kosmetického giganta, britsko-nizozemskou společnost Unilever. Dove usiluje o to, aby krása byla pro všechny ženy zdrojem radosti, nikoli zdrojem úzkosti. Konkrétně svého motta „za skutečnou krásu“ se drží už od roku 2004, a to i v dnešní době virtuálních modelek. Ve svých kampaních se zavázala vyobrazovat pouze skutečné obyčejně neobyčejné ženy, a právě těm se rozhodla svými produkty pomáhat. Nabízet jednotlivým ženám přesně to, co konkrétně ony potřebují, umožňuje i zde využití umělé inteligence.

Podobně jako již zmiňovaný analyzátor pleti L'Oréal Paris Skin Genius, využívá Dove umělou inteligenci k virtuální analýze, tentokrát ovšem vlasů a pokožky hlavy. Dove Hair Damage AI Lab je nově vyvinutá aplikace, která posuzuje jejich zdraví a poškození a poté na základě svých zjištění prozradí, jakou péči hlava potřebuje a které výrobky značky Dove vám pomůžou nejvíce. Jediné, co k tomu potřebujete, je opět chytrý mobilní telefon s dobrým foťákem pro nafocení svého selfie.

Aby vám ale Dove Hair Damage AI Lab mohl ten správný produkt doporučit, musí mít z čeho vybírat, bez skutečných výrobků na skladě by šlo jen o pohádky barona Prášila a knížecí rady této chytré aplikace by zákazníci spíše rozčílili. A to je okamžik, kdy na scénu přichází další špičková technologie, kterou celých deset let společně vyvíjeli vědci společnosti Unilever a Univerzity v Liverpoolu. Na obalu výrobků je označena termínem Bio-Protein Care a od loňského roku je jako převratná novinka k dispozici zatím pouze zákazníkům v USA a Kanadě. Jedna z ředitelek značky Dove, Dinara Bekmansurova, k tomu podotýká: „Vývoj technologie pro opravu vlasů, která skutečně předstihla svou dobu, byl umožněn pokrokem ve studiu bílkovin a využitím nejnovějších digitálních technologií v oblasti analytiky.“

A jak Bio-Protein Care funguje? Při každém mytí vrací vašim vlasům zpět a na správné místo přesně tu bílkovinu, o kterou úpravami, jako je například barvení či působení horka, vlas přichází. Konkrétně jde o jednu z klíčových aminokyselin, která se ztrácí nejvíce.

Estée Lauder: **Svět je rychlý – musíme být ještě rychlejší**

Estée Lauder je americká kosmetická společnost založená v roce 1946 v New Yorku. Za dobu své existence nasbírala spoustu zkušeností a doslova poklad v podobě reálných dat, jako jsou průzkumy trhu, klinické studie, informace o tom, jak zákazníci její produkty skutečně používají, jak zafungovaly různé promo akce a podobně. Tato data poskytují společnosti obrovskou konkurenční výhodu. Problémem však je, že jsou rozeseta mezi zhruba 25 firemními značkami a 150 zeměmi, v nichž operuje. Jistě si dovedete představit, jak obtížné až nemožné je, aby konkrétní zaměstnanec v této kupce sena našel právě tu jehlu, kterou pro své účely potřebuje.

Proto se firma rozhodla využít schopnosti Copilota společnosti Microsoft. Společně nyní oba partneři vyvíjejí takový systém generativní umělé inteligence, který bude umět data nejen shromažďovat, ale na jejich základě také rozpoznávat trendy, tvořit marketing, asistovat při průzkumech a celkově urychlovat proces uvádění nových výrobků na trh. Každý manažer pak bude mít potřebné údaje okamžitě a bez mravenčí práce při jejich vyhledávání a zpracování k dispozici. Jinými slovy lze tento krok popsat jako přechod od reaktivního modelu výroby k prediktivnímu, kdy se pomocí umělé inteligence má dařit ještě lépe předpovídat poptávku, kontrolovat zásoby a obecně efektivitu provozu. Jde o součást širší vize Estée Lauder usilující o přeměnu ve společnost štihlejší, rychlejší a akčnější.



TUK JE UŽITEČNÝ!

Milana Šimáčková, Foto: Shutterstock

Na špičky a faldíky většinou zehráme a snažíme se je co nejvíc maskovat a skrývat. Jenže trocha přebytečného tuku může posloužit i dobré věci. Dá se použít jako skvělý materiál, který po odebrání z jedné části těla a přenesení do části jiné může posloužit k vylepšení drobných nedostatků a k vytvarování těla.

Uplatní se při modelaci obličeje, rtů, dekoltu, k vyplnění vrásek a jizev či vylepšení vzhledu rukou. Dokonce se dá použít i k mírnému zvětšení prsů. A nabízí nepřehlédnutelnou výhodu – tuk je náš, vlastní, umožní získat přirozený vzhled a vylučuje odmítavé reakce těla.

Odebrat a přesunout

Tuku máme většinou na těle, když ne na rozdávání, tak určitě o trochu víc, než nezbytně potřebujeme. Udělat z něj modelovací materiál, kterým se dají doplnit ty partie, kde se jej naopak nedostává, to už není žádná novinka. Ale díky neustálému vývoji potřebné techniky se tak dnes dají ošetřit a vylepšit poměrně snadno i místa, kterým se dříve chirurgové spíše vyhýbali s vědomím možného rizika.

K získání potřebného tuku se využívá liposukce. Tukové buňky se odebírají z boků, stehen nebo břicha pomocí tenké kanylky. Pak se tuk zpracovává, oddělí se použitelná část a ta se vpraví

zpět do těla kanylou. Přesně a cíleně do míst, která je potřeba upravit. Cíle mohou být velmi rozdílné – dá se doplnit ztracený objem obličeje, retušovat následky zranění, vypnout kůže nebo přidat trochu objemu prsům. Odebráním tuku z příliš štědře vybavené partie se zlepší její tvar, přenesení jinde umožní korigovat tělesné kontury jinde. A to bez rizika nežádoucích alergických nebo odmítavých reakcí těla. Výsledek působí na-prosto přirozeně, odpadá nebezpečí, že se výsledek zákroku už nedá nikdy opravit.

Nic ale není jen tak

Zní to velmi dobře, skvěle, skoro ideálně. Jako by tak lékaři získali kouzelnou hůlku, s jejíž pomocí by se mocné boky zmenšily, drobná prsa naopak zvětšila, každá nová vráska by se dala podložit a vymazat, úzké rty by získaly plný lákavý tvar a příliš kostnaté ruce by se mávnutím kanyly změnilly na půvabně tvarované ručky. Jenže tak jednoduché to opravdu není.

- Přenášená tuková tkáň se vždy transportuje ve větším objemu, než je pro nový vzhled reálně potřebné. Je totiž potřeba počítat s tím, že přežije jen část přestěhovaných buněk. Chirurg musí hledat správnou tvarovou vyváženost zejména na menších lokalitách. Rozsah přežití tukových buněk se odha-

duje na 40–80 %, rozhodně se „neujmou“ všechny. A kdyby očekávaný efekt nebyl nakonec přesně podle vysněných představ, dá se tuk kdykoli znovu odebrat a přidat.

- Přenesený tuk je a zůstává navždy živým materiálem, což v konečném výsledku může být dobře, ale i špatně. Tělo jej považuje za svůj vlastní, takže i přenesený tuk může kopírovat všechny váhové změny majitelky, tedy hubnutí i naopak přibírání.
- Použití vlastního tuku k tvarování poprsí je efektní, obejde se bez použití implantátů, umožňuje ale zvětšení maximálně o jednu velikost.
- I když se u většiny přenosů jedná o poměrně malý rozsah ošetřených ploch, rekonvalescenci není radno podceňovat. A pak je tu ještě partie, odkud se tuk odebírá. Každá liposukce vyžaduje klidový režim a nošení kompresivního prádla po několik týdnů.

Od hlavy až...

Vlastní tuk se dá s úspěchem použít k výplním prakticky kdekoli na těle. Dobře zvolené doplnění objemu obličeje a propadlých tváří dodá mladistvější výraz, setře se viditelná únava a hlubší vrásky, které mohou za zachmuřený nebo mrzutý vzhled. Stejně jako výplně na bázi kyseliny hyaluronové lze tak zvýraznit lícní





kosti, tvarovat úzké přísné rty, modelovat bradu a vrásčitý krk, ale současně poslouží i k vylepšení kvality pokožky. Všechny zákroky se provádí v lokální anestezii, takže nejsou bolestivé a nezůstávají po nich jizvy.

Výplně z vlastního tuku používá estetická chirurgie a korektivní dermatologie už celou řadu let s dobrými výsledky. Lipofilling nebo lipotransfer se začal více uplatňovat v 80. letech minulého století v návaznosti na lepší znalosti a vývoj potřebného chirurgického vybavení. K manipulaci s tukovými buňkami se používají velmi jemné a šetrné kanyly, které umožní tuk úspěšně odebírat, před následným transferem se navíc tuk musí dokonale očistit. Teprve pak je možné buňky aplikovat do zvolené oblasti.

ODEBRÁNÍM TUKU Z PŘÍLIŠ ŠTĚDRĚ VYBAVENÉ PARTIE SE ZLEPŠÍ JEJÍ TVAR, PŘENESENÍ JINAM UMOŽNÍ KORIGOVAT TĚLESNÉ KONTURY JINDE.

Po zákroku mohou vzniknout otoky, doporučuje se tedy ošetřené místo chladit a asi týden nepřehánět výrazné mimické pohyby. Ošetření nebrání vykonávat většinu běžných aktivit a zaměstnání.

Mít ruce jako královna

S věkem dochází v kůži ke ztrátě kolagenu, ubývá přirozené hydratace. Nepříjemné projevy často postihnou i hřbety rukou. Kůže na nich postupně povoluje, začnou prosvítat výraznější žíly, zvýrazní se většina kostí. Spolu s pigmentovými skvrnami tak ruce můžou prozradit pravdu o věku majitelky nápadněji než obličej.

Pigmentové skvrny se dají odstranit v dermatologické ordinaci třeba laserem, propadající se objem hřbetů rukou je možné poměrně snadno doplnit injekční aplikací různých výplňových materiálů, vedle kyseliny hyaluronové se s úspěchem využívá právě vlastní tuk. Využití různých korektivních zákroků může vzhled rukou výrazně omladit a vrátit jim původní kondici.

Využití vlastního tuku se postupně stále více uplatňuje nejen při oddalování projevů stárnutí, ale i v chirurgii při rekonstrukčních operacích ruky, například po úrazech. Využívá se tak skutečnost, že úspěšnost zákroků neohrožují komplikace způsobené alergickou reakcí na aplikovanou látku, právě proto, že vlastní tuk tělo jako cizorodou látku nevnímá. Navíc má i regenerativní účinky na okolní tkáň. Velkou výhodou je i skutečnost, že v případě potřeby je další materiál většinou kdykoli k dispozici.

Rty krásné, nebo ty druhé

Modelování rtů a jejich „přifouknutí“ je v posledních několika letech velmi módní a vyhledávaný zákrok, a to nejen modelkami a celebritami. K úpravám rtů se vedle kyseliny hyaluronové dá úspěšně využívat i vlastní tuk. S ním se dají rty tvarovat s jistotou, že konečný výsledek bude jak efektní, tak i přirozený.

I v tomto případě je ale nezbytné počítat s tím, že ne všechny tukové buňky na novém místě přežijí, a že je potřeba přenést více materiálu. Vždy ale platí, že nesoudnost krásu nezajistí. Rty je potřeba svěřit zkušenému odborníkovi, jinak se jejich tvar může změnit v karikaturu. Konečný efekt ošetření nebude viditelný hned, ale až po několika měsících, kdy se nový tvar definitivně „usadí“. Jako všechny podobné zákroky ani korekce vlastním tukem není navždy, výsledek bude po čase nutné znovu mírně korigovat a doplnit.

Mít „přirozená“ prsa

Příroda bývá k některým ženám málo štedrá, ale estetická chirurgie dokáže i okaté nedostatky napravit vložením vhodných implantátů. Nemusí to být ale jediné řešení. V případě, že je potřeba tvar prsů jen mírně zvětšit nebo domodelovat, je možné využít i vlastní tuk. Ten je vhodný i v případech asymetrií nebo při různých rekonstrukcích. Lipotransfer se dá samozřejmě kombinovat i s klasickou augmentací. Výhodou takového zákroku je skutečnost, že se dá objem doplňovat postupně. Využití vlastního tuku se hodí i pro ženy, které potřebují doplnit horní partie prsů ke zvýraznění dekoltu. Vše se provádí ambulantně v lokální anestezii a nezane-

chává na těle jizvy. Vzhledem k tomu, že přenesená tuková tkáň musí být v těle obklopena dobře prokrvenou tkání, aby měla šanci se úspěšně vhojit, nedá se najednou přenášet příliš velké množství tuku. Tkáň bez dostatečného cévního zásobení by mohla odumřít a tělo by ji postupně vstřebalo. Proto se také modelace prsů vlastním tukem většinou rozkládá na dva zákroky, aby šanci na přežití dostalo co největší množství tukových buněk. Výsledný efekt bude patrný přibližně po 3 až 4 měsících od operace.

Pro úspěšný transfer tukových buněk odebíraných liposukcí je důležitý i dostatek zdrojů tuku vhodného k přenosu, pro zákrok je potřeba mít k dispozici přibližně 600 ml tuku. Pro úpravu malých prsů se ale často rozhodují i velice štíhlé ženy a tam může nastat se získáním potřebného množství tuku problém.

Metoda využívání vlastního tuku se používá i při rekonstrukcích prsů onkologických pacientek. Hodí se i jako doplněk ke klasické augmentaci prsními implantáty. Využívat vlastní tuk se však nedá vždy a důležitá jsou i osobní očekávání od této metody. Nutná je tedy vždy konzultace s estetickým chirurgem, který musí zvážit všechny výhody i nevýhody a probrat je s klientkou. Možností jsou velké, ale ne vždy se všechny hodí pro každého.

1.
kolínské
sanatorium

*Není důležité být největší,
ale být nejlepší...*

**Krátké
objednací
lhůty !!!**

Plastická chirurgie
MUDr. Svatopluk Svoboda

 **mob.: 606 284 909**

 **tel.: 321 727 674**

 **tel.: 724 107 104**

 **www.sanatorium-kolin.cz**



O NÁS PŘÍBĚH ZNAČKY



Za značkou WIWELAB® stojí žena, která dobře ví, jaké to je hledat kvalitu, důvěru a výsledky. Jmenuji se Alena Jírů, jsem podnikatelka, ale především také žena a matka. Velkou část svého života jsem strávila v beauty sektoru a zajímám se o zdraví, krásu a péči o tělo. Dlouhá léta jsem pro sebe, své dcery i rodinu nakupovala potravinové doplňky, protože jsem vždy věřila, že výživa zevnitř má zásadní vliv na to, jak se cítíme a jak vypadáme.

Jenže čím víc jsem se do světa doplňků ponořila, tím víc jsem viděla, jak moc se realita liší od marketingu. Začala jsem čist složení. Porovnávat zdroje. Ptát se na původ surovin.

A čím víc jsem hledala, tím častěji jsem měla pocit, že platím za marketing, nikoliv za skutečně účinné látky. Některé produkty měly sice krásné obaly, ale chyběla jim opravdová síla. Jiné slibovaly zázraky, ale obsahovaly jen minimum aktivních složek.

Zlom přišel, když si moje dcery začaly kupovat doplňky na vlasy – drahé, ale prázdné.

Byl to moment, kdy jsem si řekla: „Dost. Uděláme to jinak.“



ALENA JÍRŮ
zakladatelka značky WIWELAB®

Od myšlenky k vlastní značce

Rozhodla jsem se spojit své požadavky a zkušenosti s týmem nejlepších českých vývojářů a technologů, kteří sdílejí stejnou filozofii: čisté složení, funkční dávky, ověřené látky, reálné výsledky. Tak vznikla značka doplňků stravy WIWELAB®, vyráběná s láskou a hrdosť v České republice.

Každý produkt vzniká s ohledem na to, co ženy opravdu potřebují – ne podle trendů, ale podle života. WIWELAB® je pomyslnou zkratkou slov Wish • Wellness • Laboratory. Můžeme ji chápat jako laboratoř splněných přání o zdraví, krásě a rovnováze.

Značka, která spojuje přání cítit se dobře ve vlastním těle s vědecky podloženým přístupem.

Od žen pro ženy

WIWELAB® vznikl z potřeby nabídnout ženám produkty, které dávají smysl. Bez marketingových zkratk a bez kompromisů. Produkty, které řeší to, co nás ženy opravdu provází celým životem:

- hormonální výkyvy
- akné a problematickou pleť
- únavu a stres
- menstruační cyklus
- padání a kvalitu vlasů
- období perimenopauzy a menopauzy
- potřebu regenerace a celkové vitality.

Každý doplněk WIWELAB® je vyvinut tak, aby podporoval ženské tělo v každé jeho fázi – jemně, účinně a v souladu s jeho přirozeným životním rytmem.

Proč WIWELAB®?

Protože každá žena si zaslouží produkty, které fungují.

Protože kvalita je víc než obal.

Protože prevence, harmonie a podpora těla mají větší sílu než extrémny.

A protože my ženy potřebujeme produkty, které nám rozumí – protože je navrhla žena, která rozumí ženám. „WIWELAB® vznikl z přání vytvořit značku, které bych důvěřovala i já sama.

Pro sebe, pro své dcery, pro všechny ženy, které chtějí být silné, krásné a v rovnováze.“



WIWELAB® stojí na třech pilířích:

Clean Label – Science Based – Real Results.

- Clean Label znamená transparentní složení bez zbytečných přísad, barviv a plnidel.
- Science Based odkazuje na použití aktivních látek s vědecky potvrzenými účinky.
- Real Results jsou o reálných výsledcích, které skutečně vnímáte.

Nejde o další „trendovou“ značku doplňků.

Jde o filozofii péče, která propojuje vědu, přírodu a ženskou zkušenost.

www.wiwelab.com

VŠE PRO VAŠI KRÁSU by wiwelab®





VĚK, SRDCE A ANTIKONCEPCE

Hana Profousová, Foto: Archiv a Shutterstock

Ženy by se měly zajímat o zdraví svého srdce a cév od 35. roku věku, kdy se zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění. Pozornost je vhodné věnovat i volbě antikoncepce. Ukazuje se ale, že v souvislosti s rizikem kardiovaskulárních onemocnění ji konzultuje s lékařem pouhá čtvrtina uživatelé. A jen 13 % žen ví o vhodnější jednohormonální antikoncepci.

Historie antikoncepce je dlouhá, zajímavá a sahá až do dávných civilizací. Už ve starověkých dobách lidé hledali způsoby, jak zabránit těhotenství, a to z různých důvodů – kvůli zdraví, kontrole nad počtem dětí nebo sociálním a ekonomickým podmínkám. Antikoncepce, jak ji známe dnes, je výsledkem tisíciletí zkoušení, učení se a hledání nových metod.

K nejběžněji užívaným a neefektivnějším prostředkům pro prevenci neplánovaného těhotenství patří v současnosti hormonální antikoncepce. Díky nejmodernějším formám přípravků, které obsahují velmi nízké dávky hormonů, se vedlejší účinky antikoncepce výrazně minimalizovaly, což ji činí nejen pohodlnou, ale i bezpečnou.

Bezpečná pro zdravé ženy

Některé ženy se přesto hormonální antikoncepce obávají kvůli možným rizikům, jako je vznik cévních onemocnění. Tato obava je ale často neopodstatněná, protože moderní hormonální antikoncepce je navržena tak, aby minimalizovala rizika. Při výběru vhodné antikoncepce by ženy měly zohlednit faktory, jako je věk, hmotnost, kouření a další specifické zdravotní pro-



„U kombinované hormonální antikoncepce, která obsahuje jak progesterin, tak estrogen, totiž byla za určitých okolností prokázána souvislost s vyšším rizikem vzniku trombózy – zejména u žen s predispozicemi k cévním onemocněním, jako je vysoký krevní tlak, kouření nebo rodinná anamnéza tromboembolie,“ konstatuje gynekoložka MUDr. Vanda Hořejší z gynekologicko-porodnické praxe MATICE-GYN v Českých Budějovicích. „To ale neznamená, že by kombinovaná hormonální antikoncepce měla být zcela zakázána – naopak, pro zdravé ženy bez dalších rizikových faktorů je tato metoda stále velmi bezpečná, účinná a prospěšná.“

blémy. Jedním z klíčových aspektů, který by ženy měly zvážit při rozhodování o výběru antikoncepce, je to, zda u nich nemůže hormonální antikoncepce ovlivnit riziko vzniku kardiovaskulárních onemocnění.

Platí i na migrénu

Nicméně, i když jsou moderní typy hormonální antikoncepce považovány za bezpečné, existují indikace, kdy je vhodnější zvolit čistě gestagenní antikoncepci, která obsahuje pouze jeden hormon (progesterin, tedy syntetickou formu přirozeného hormonu progesteronu). Gestagenní metody (implantáty, injekce, minipilulky nebo nitroděložní tělíška) nezvyšují riziko trombózy v takové míře jako kombinovaná hormonální antikoncepce. Výsledky průzkumu agentury STEM/MARK ale ukázaly, že třetina dotázaných neví o vhodném typu hormonální antikoncepce pro ženy starší 35 let, které mají zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Pokud jde o získávání informací o hormonální antikoncepci, 7 z 10 žen se nejčastěji spoléhá na svého lékaře, kterého považují za nejdůvěryhodnější zdroj informací v této oblasti. Právě doporučení od lékaře by motivovalo polovinu žen se zkušeností s kombinovanou hormonální antikoncepcí nebo nitroděložním tělíškem pro výběr gestagenní antikoncepce, oproti tomu cena by motivovala pouze čtvrtinu. Druhým nejčastějším zdrojem informací o hormonální antikoncepci je internet, kde tyto informace získává čtvrtina dotázaných. Webové stránky jsou společně s blogy také druhým nejdůvěryhodnějším zdrojem informací v této oblasti.

Čistě gestagenní antikoncepce má i další výhody. Může například, stejně jako kombinovaná hormonální antikoncepce, pomoci s nepravidelným menstruačním cyklem, v prevenci rakoviny endometria (sliznice děložní dutiny) nebo při léčbě endometriózy (buňky endometria se vyskytují i mimo něj). Může také zmírnit menstruační bolesti a zvýšit pohodlí při používání antikoncepce. U žen trpících častými migrenózními bolestmi je čistě gestagenní antikoncepce rovněž vhodnou alternativou, protože neobsahuje estrogen, který může migrénu zhoršovat.



Antikoncepce jako spouštěč?

„V souvislosti s riziky kardiovaskulárních onemocnění je často diskutována hormonální antikoncepce jako spouštěč závažnějších kardiovaskulárních příhod,“ konstatuje zástupce přednosta Kardiocentra IKEM pro program angiologie Prof. MUDr. Jan Piňha, CSc., FIUA, z Kliniky kardiologie IKEM, vedoucí Laboratoře pro výzkum aterosklerózy IKEM v Praze. „Nicméně lze tvrdit, že pokud není přítomno aterosklerotické poškození tepen ani závažné onemocnění žilního systému, je hormonální antikoncepce bezpečná. Výskyt kardiovaskulárních onemocnění spojených s hormonální antikoncepcí v absolutních číslech je i v tom nejširším pojetí obecně velmi malý. Kromě výběru vhodné antikoncepce je však pro její bezpečné užívání velmi důležitá dlouhodobá absence všech rizikových faktorů kardiovaskulárních onemocnění: kouření, nadváha, snížené pohybové aktivity, vysokého krevního tlaku a zvýšených krevních koncentrací krevních tuků a cukrů.“

KAM MIZÍ OBAL SPOLKNUJÍCÍHO VITAMINU?

Foto: archiv a Shutterstock



Málokdo se zamyslí nad tím, co se vlastně stane s tou „skořápkou“ nebo obalem vitamínu či doplňku stravy, který každý den polykáme. Tyto obaly nejsou z plastu ani z materiálu, který by tělo neumělo zpracovat, naopak, většina z nich je zcela biologicky rozložitelná a bezpečná.

Nejčastěji se používají **želatinové kapsle**, které se vyrábějí z kolagenu, tedy z bílkoviny pocházející z hovězího nebo vepřového zdroje. V teplém a kyselém prostředí žaludku se želatina během několika minut rozpustí a uvolní účinné látky. Tělo ji následně rozloží na aminokyseliny, které dále využije.

Pro vegetariány existují **rostlinné kapsle** vyrobené z **celulózy** (HPMC) nebo z přírodní látky zvané **pullulan** vznikající

fermentací tapiokového škrobu. Tyto kapsle se rozpouštějí podobně – některé v žaludku, jiné až ve střevech. Nerozpustná část projde tělem přirozeně, stejně jako vláknina.

Tablety s povrchem nebo potahem bývají chráněny tenkou vrstvou celulózy, vosku či přírodních pryskyřic. Enterosolventní (odolné vůči žaludeční kyselině) potahy se rozpouštějí až v tenkém střevě, což chrání citlivé látky, například probiotika nebo rybí oleje.

Nakonec tedy **žádný z těchto obalů v těle nezůstává**, buď se zcela rozloží, nebo se přirozeně vyloučí. Jen u levných nebo špatně vyrobených tablet se může stát, že se nerozpustí úplně. Proto má smysl vybírat kvalitní doplňky s certifikací GMP, které zaručují správné vsřebávání a bezpečné složení.

Dva klíče k životnímu restartu

Tělo má svou vlastní moudrost a schopnost regenerace, stačí mu jen dodat správné nástroje. Dva z nich, které jsou nejdůležitější pro vitalitu a dlouhověkost, jsou **glutathion** a **NAD** (nikotinamidadenin dinukleotid).

Glutathion se často nazývá „hlavní antioxidant“ našeho těla. Chrání každou buňku před poškozením volnými radikály, detoxikuje játra a podporuje imunitní systém. Je to přirozená látka, kterou si tělo vyrábí samo, ale s věkem, stresem či toxickým prostředím její hladina klesá. Doplnění glutathionu nebo látek jeho tvorbu podporujících, jako je N-acetylcystein, alfa-lipoová kyselina či vitamin C, může pomoci obnovit energii, zlepšit kvalitu pleti i celkovou vitalitu.

Druhým zásadním prvkem je **NAD**, molekula, která stojí v samém jádru buněčné energie. Bez ní nemůže tělo efektivně vytvářet energii, opravit DNA ani aktivovat enzymy dlouhověkosti, tzv. sirtuiny. S přibývajícím věkem však hladina NAD dramaticky klesá, což se projevuje únavou, zpomaleným metabolismem a slabší regenerací. Moderní doplňky jako **NMN** (nikotinamid mononukleotid) nebo **NR** (nikotinamid ribosid) pomáhají hladinu NAD znovu zvýšit, a tím doslova „resetovat“ vitalitu buněk.

**MÁ SMYSL
VYBÍRAT SI
KVALITNÍ
DOPLŇKY
S CERTIFIKACÍ
GMP, KTERÉ
ZARUČUJÍ
SPRÁVNÉ
VSTŘEBÁVÁNÍ
A BEZPEČNÉ
SLOŽENÍ.**



ALENA KLENOT,

naše slavná rodačka, která se prosadila jako dvorní vizážistka největších hvězd v Hollywoodu, učí ženy nestárnout. Na toto téma pořádá semináře a píše knihy o anti-agingu. Žije střídavě v České republice, v USA a ve Velké Británii.

Když se glutathion a NAD dostanou do rovnováhy, tělo začne fungovat v jiném rytmu s větším množstvím energie, jasnější myslí a silnější imunitou. Právě proto jsou tyto dvě molekuly základem filozofie The Vital Reset – návratu k přirozené síle a mladistvému fungování z nitra.

Potraviny, které podporují tvorbu glutathionu a NAD

Základem skutečné vitality nejsou jen doplňky, ale i to, co jíme každý den. Některé potraviny mají výjimečnou schopnost aktivovat v těle přirozené detoxikační a regenerační procesy – právě ty, které zvyšují hladinu glutathionu a NAD.

Glutathion vzniká v játrech z aminokyselin cysteinu, glycinu a glutamátu. Aby ho tělo mohlo tvořit, potřebuje správné „stavební kameny“.

Nejbohatšími zdroji jsou potraviny obsahující síru, tedy **brokolice, kapusta, růžičková kapusta, česnek a cibule**. Důležitou roli hraje i **avokádo, špenát, chřest a kurkuma**, které přirozeně zvyšují antioxidační kapacitu buněk.

Velmi prospěšné jsou také **vejce, ryby, kuřecí maso a ořechy**, které dodávají aminokyseliny potřebné pro syntézu glutathionu.

Pokud jde o NAD, jeho tvorbu v těle podporují potraviny bohaté na **vitamin B3 (niacin)** a jeho přírodní prekurzory. Patří sem **tuňák, losos, krůta, kuře, játra, celozrnné obiloviny, arašidy a čočka**.

Dalším významným faktorem je **přerušovaný půst** a omezení nadměrného příjmu cukrů, protože to stimuluje tvorbu NAD a aktivuje enzymy dlouhověkosti sirtuiny.

Pro ideální rovnováhu je důležité kombinovat obě skupiny potravin: zeleninu křížaté rodiny (brokolici, kapustu, zelí) s bílkovinami bohatými na niacin. Takto se tělo dokáže samo „resetovat“, chránit buňky před stárnutím a obnovovat energii zevnitř.

V těchto dnech jsem dokončila svou novou knihu THE VITAL RESET – manuál o vitamínech a potravinových doplňcích od A do Z, kterou budu publikovat jako e-book na Amazonu.



JAK NÁS ŘÍDÍ KORTIZOL A DOPAMIN?

Hana Profousová, Foto: Shutterstock

Ranní vstávání, stresové situace či radostné prožitky a zážitky – za aktivaci kortizolu a dopaminu stojí celá řada faktorů, se kterými se člověk denně setkává. Jedná se o klíčové látky s významným dopadem na fyzické i duševní zdraví. Ačkoliv je pro jednu spouštěčem stres a pro druhou vidina odměny a příjemné situace, obě jsou pro člověka stejně důležité.

Kortizol podporuje bdělost a rychlou reakci těla, dopamin zase představuje zdroj dobré nálady a pocitu uspokojení. Co se děje

s energií a motivací, když jsou tyto látky v nerovnováze? A jaký dopad může mít jejich dlouhodobá dysbalance na lidský organismus?

Stres vs. odměna

Kortizol společně s dopaminem jsou chemické látky, které naše tělo produkuje v reakci na různé vnější i vnitřní vlivy. Liší se nejen svou funkcí, ale i tím, jakým způsobem je organismus vytváří a využívá. „Kortizol je steroidní hormon, který vzniká v kůře

nadledvin, kde je enzymy odvozen od cholesterolu – reguluje ho především hypotalamo-hypofyzární osa. Jeho hlavní funkcí je regulace metabolismu a imunity a řízení reakce organismu na stres. Dopamin je zase neurotransmitter syntetizovaný v mozku pomocí přeměny aminokyseliny tyrosinu na L-DOPA a následné dekarboxylace. Může být však produkován i jinými tkáněmi. Podílí se na regulaci motorických funkcí, motivaci a systému odměn,“ vysvětluje Ing. et Ing. Barbora Procházková, Ph.D., jež se mimo jiné podílí i na vývoji genetických testů a analýzách střevního mikrobiomu v Chromozoom.

SNAHOU KORTIZOLU JE MOBILIZACE ENERGETICKÝCH ZDROJŮ A STRESOVÁ POHOTOVOST, DOPAMIN JE ZASE SPOJEN S POCITEM USPOKOJENÍ A PROŽÍVÁNÍM ODMĚN.

Vyplavení kortizolu je tedy podmíněno stresem. Pokud se člověk potýká s vypjatými a nepříjemnými situacemi, na scénu přichází právě tento hormon, který tělo připravuje na zátěž. Jeho hladina se zároveň přirozeně mění také s cirkadiánním rytmem během dne. Především ráno, kdy je třeba tělo probudit a nabudit, je produkce kortizolu díky nadřazeným signálům z hypotalamu a hypofýzy nejvyšší.

Dopamin naopak funguje na základě očekávání odměny, motivace a příjemných zážitků. Vědkyně dodává, že je vyplavován také v rámci automatických mozkových drah, které řídí pohyb a regulují emoce: „Člověk zažívá pocit euforie, odměny nebo také motivace. Zároveň může podpořit radost z dosažených cílů a zvýšit mentální aktivitu.“ Přestože je cílem obou látek člověka do jisté míry nastartovat a nabudit, každá na to jde trochu jiným způsobem. Snahou kortizolu je mobilizace energetických zdrojů a stresová pohotovost, dopamin je zase spojen s pocitem uspokojení a prožíváním odměn. Pokud ale

jejich působení překročí zdravou normu, výsledkem mohou být i vážné zdravotní potíže.

Když chybí rovnováha

Za zvýšenou hladinu kortizolu může řada faktorů: špatný životní styl i nevhodné prostředí, kterým se člověk denně obklopuje. Určitou roli hraje také genetika. „Zvýšené vylučování kortizolu může být výsledkem například genetické predispozice k vyšší reaktivitě hypotalamo-hypofyzární-nadledvinové osy, která je laicky označována jako stresová osa nebo osa boje a útěku. Tělo v tomto případě produkuje více kortizolu i při menších podnětech. Takový člověk na stres proto reaguje daleko rychleji a intenzivněji než ostatní, což může souviset s únavou, úzkostí nebo potížemi se spánkem. Dlouhodobě zvýšený kortizol způsobuje chronický stres, oslabení imunitního systému, poruchy spánku a může vést až k rozvinutí takzvaného Cushingova syndromu, jež se projevuje například obezitou v oblasti břicha, vysokým krevním tlakem a úbytkem svalové hmoty. Ani v případě dopaminu však vyšší hladiny nejsou žádoucí, jelikož mohou vést k impulzivnímu a nekontrolovatelnému chování.

Vedle nadměrného vyplavování tělu škodí i příliš nízké hladiny těchto látek. „Nízká hladina kortizolu sice může vést k nižší reaktivitě na stres, zároveň ale souvisí s poklesem energie během dne. Výsledkem může být rozvoj Addisonovy choroby, jež se mimo únavu projevuje také ztrátou hmotnosti a nízkým krevním tlakem. Slabá aktivita dopaminu se zase může projevovat zhoršenou motivací, apatií a neschopností pocívat radost. To do jisté míry může vést i ke vzniku deprese. Je však důležité říct, že nízká dopaminová hladina nebývá jedinou příčinou, jde spíše o jeden z důvodů, který se na depresivním stavu podílí,“ upozorňuje Barbora Procházková.

Tělo je potřebuje!

Přestože se na první pohled může zdát, že dopamin je z pohledu dobré nálady a motivace pro člověka přínosnější, není tomu tak. Obě látky představují pro lidské tělo klíčové složky, které se významně podílejí na regulaci duševních i tělesných funkcí. „Kortizol pomáhá zvládnout akutní stres, mobilizuje energii a zvyšuje bdělost. Dopamin zase zlepšuje motivaci, soustředění a přináší pocity uspokojení a odměny, díky tomu člověk lépe reaguje na výzvy a cítí se více nabitý a motivovaný do jejich plnění,“ dodává genetička. Pro celkové zdraví člověka je proto zásadní udržovat jejich hladiny v rovnováze a na úrovni podporující tělesné funkce.



Rodinný hotel Theresa v Zell am Zillertal začal v roce 1964 jako Sportpension. Dnes patří mezi wellness hotely ke špičce

WELLNESS U TALÍŘE

Eva Hirschová, Foto autorka a archiv



Zdraví a pohoda těla i duše začíná v našem „druhém mozku“, v břiše. Naši předkové jen zdánlivě cynicky říkali, že láska prochází žaludkem. Dneska už víme, že nejen láska.

Zillertal je pro milovníky zimních sportů špičkovou destinací. Každý si tu může najít to své – procházky zasněženou přírodou po upravených cestách, neporušeným tichem na sněžnicích, lyžování na sjezdovkách i mimo ně, sáňkování, bruslení, běh v bílé stopě. Ta vede i kousek od vyhříváné vířivky wellness hotelu Theresa v historickém srdci největšího lyžařského údolí na světě, v Zell am Zillertal.



„Dobré jídlo, musí udělat dobře,“ říká spolujednatel hotelu Theresa a šéfkuchař Stefan Egger

Wellness ale v rodinném hotelu pojmenovaném po zakladateli, které hosté, většinou štamgasti, neřeknou jinak než „mama Theresa“, nepředstavuje jen 3500 m² plochy SPA areálu se saunovým světem, odpočívárnami, celoročně vyhříványými bazény, včetně venkovní pětadvacítky, ve které ranní plavání s výhledem na sjezdovky je až duchovní zážitek. K wellness se v Therese počítají i chvíle u stolu.

Dobré jídlo dělá dobře

Stefan Egger je z druhé generace, majitelů hotelu Theresa. Syn mama Theresy a Siegfrieda, kteří vloni slavili diamantovou svatbu, býval velký sportovec. Vážné zranění ukončilo jeho lyžařskou kariéru. Bez pohybu začal rychle přibývat na váze. I proto se dal na univerzitní studium výživy. Je šéfkuchař a zároveň diplomovaný výživový poradce. Ideální kombinace umění a vědění. „Dobré jídlo není jen to, které nám chutná, ale po kterém je nám dobře,“ říká. Také proto je pro něj zásadní nepoužívat žádné průmyslové zpracované suroviny. Pokud si je sám nevytěhuje nebo neuloží třeba jako med na snídaněm bufetu, bylinky nebo zvěřinu, má své osvědčené dlouholeté dodavatele. Na vlastní oči i chuťové buňky se o tom přesvědčujeme při návštěvě rybářství Fischzucht Moser ve vesnici Aschau im Zillertal. V několika rybnících tu chovají několik druhů pstruhů, siveny, úhoře i kapry. V cirkulárním hospodaření vodu z chovů používají v sousedních fóliovnících, kde až do mrazů zrají rajčata, papriky, lilky a červenají se jahody. Když ochutnáme lahodné kousky čerstvě vyuzených pstruhů, které si tu můžete nakoupit třeba cestou domů, některé i na e-shopu, je nám jasné, proč nám siven na včerejší večeři tak moc



Kolem vířivky vede běžecká stopa

vané suroviny. Pokud si je sám nevytěhuje nebo neuloží třeba jako med na snídaněm bufetu, bylinky nebo zvěřinu, má své osvědčené dlouholeté dodavatele. Na vlastní oči i chuťové buňky se o tom přesvědčujeme při návštěvě rybářství Fischzucht Moser ve vesnici Aschau im Zillertal. V několika rybnících tu chovají několik druhů pstruhů, siveny, úhoře i kapry. V cirkulárním hospodaření vodu z chovů používají v sousedních fóliovnících, kde až do mrazů zrají rajčata, papriky, lilky a červenají se jahody. Když ochutnáme lahodné kousky čerstvě vyuzených pstruhů, které si tu můžete nakoupit třeba cestou domů, některé i na e-shopu, je nám jasné, proč nám siven na včerejší večeři tak moc

VODÍKOVÁ TERAPIE V LÁZNÍCH LIBVERDA



Molekulární vodík pomáhá díky svým silným antioxidačním a protizánětlivým účinkům regenerovat tělo, zlepšit výkonnost a podpořit celkové zdraví. Vodíkovou terapii v podobě obkladů nebo inhalace můžete vyzkoušet i ve Spa Resortu Libverda.

Vodík se využívá kvůli svým léčebným, regeneračním a antioxidačním účinkům. V Lázních Libverda je k dispozici inhalace pomocí nosních inhalátorů, ušní aplikátory jsou zase určeny pro zlepšení zdraví sluchu. Vyzkoušet je možné také speciální wellness masážní brýle, které využívají páro-vodíkovou směs k regeneraci očí, úlevě od únavy zraku či při syndromu suchého oka.

Aplikace molekulárního vodíku na návršek ohraničený kus kůže na nohou či rukou má zase za cíl zmírnit oxidativní stres v ošetřované oblasti. Tím je procedura nápomocná k rychlejší regeneraci tkání, hojení ran a při léčbě kožních onemocnění. Proceduru je možné podstoupit ve dvou lokalizacích, a to na ruku a zápěstí, nebo koleno.

Všechny vodíkové procedury působí protizánětlivě, podporují regeneraci buněk, zlepšují celkovou výkonnost a pomáhají v boji proti stresu a civilizačním onemocněním. Procedury v Lázních Libverda také zahrnují pitný režim s molekulárním vodíkem. Více informací najdete na webu <https://www.lazne-libverda.cz>.

Spa Resort Libverda

Spa Resort Libverda naleznete v malebném lázeňském městečku Lázně Libverda ležícím 25 km od Liberce v podhůří Jizerských hor. Již na konci 14. století získaly



lázně věhlas díky léčivým minerálním pramenům hydrogenuhličitanového typu, klidnému prostředí a blízkosti přírody tak důležité pro odpočinek a relaxaci. Ve Spa Resortu Libverda naleznete vedle širokého portfolia lázeňských procedur i bohatou nabídku možností, jak trávit volný čas. Vybírat můžete z nabídky atraktivních wellness pobytů či jednotlivých procedur.

Více informací najdete na www.lazne-libverda.cz.



chutnal. Zřejmě se jen pár hodin před tím, než skončil na pánvi, ještě proháněl ve vodě rybníku zrcadlící Zillertalské Alpy. Čerstvost je první podmínka gastronomického úspěchu.

Zdraví chutná

Ryby, jako jednu z možností vedle masa a vege, ostatně obsahuje večerní menu v hotelu Theresa každý den. Pro našince výtečná příležitost vylepšit si své „rybí skóre“. WHO doporučuje jíst ryby aspoň dvakrát týdně, Češi ale snědí méně než třetinu doporučeného množství. Na trhu je jich přitom v poslední době dost. Bojíme se snad jejich přípravy? Nejsme na jejich chuť zvyklí? Promyšlená skladba menu v hotelu Theresa je vůbec „výchovná“ v tom nejlepší smyslu slova. I zavilí gurmáni, kteří považují „zdravou výživu“ za velmi nechutné slovní spojení, asi ani nepoznají, že jedí podle jejich zásad. Stefan vaří excelentně klasickou rakouskou i světovou kuchyni. Jako mnozí špičkoví kuchaři na celém světě vychází často z tradičních receptů, které používaly prababičky, ale přizpůsobuje je současnému životnímu stylu. Na snídaňovém bufetu například hosté nadšeně oceňují domácí žitný chléb. Je to pochoutka sama o sobě, i bez másla nebo některé z několika druhů pomazánek. S chlebem, natož pak s bílým pečivem, ale Stefan doporučuje šetřit, jíst ho opravdu jako lahůdku a u prvního jídla dne se raději vracet k tradicím předků. Základ horalské snídaně bývala vždycky kaše – ovesná, jáhlová nebo pohanková, vylepšená někdy sušeným ovocem, oříšky, a pokud je to nutné, slazená domácím medem. Ve snídaňovém bufetu je vždy k dispozici. Nebo polévka. Pro současného strávnicka, který po snídani nejde do lesa rubat dřevo, se v Therese podává vývar. Jak jinak než hodiny tažený na okraji sporáku.

Beze zbytků

Jak se dělá správný, krásně tmavý a silný zeleninový vývar, základ mnoha polévek a omáček, nám Stefan předvádí na kochkurzu. Ačkoliv se prakticky podílet můžeme minimálně, odnášíme si do domácí kuchyně spoustu poznatků. Například, že zeleninu na zeleninový vývar je dobré nejprve krátce opéct na oleji. „Tak se z ní vytáhne to nejlepší,“ vysvětluje Stefan a míchá opékající se kusy mrkvi, celeru a cibule, pro mě překvapivě všechno jen očištěné, ale neoloupané. „Opečenou zeleninu zalijeme studenou vodou a pak do hrnce přihazujeme všechny odřezky, kousky, které se nehodí, protože nejsou úplně krásné. Kousky rajčat, květáku, kedlubny, pastináku, klidně i slupky. Všechno se spotřebuje, žádné zbytky,“ zdůrazňuje pravidlo, které se dříve dodržovalo ze šetrnosti a kterému dnes říkáme „udržitelnost“.

Lokálně s nápadem

Další „příkázání“ zdravé stravy, přirozeného, nikoli „umělého jídla“ se spoustou přidaných látek, je lokálnost. Od nadšení z tropického ovoce, z rajčat lákajících nás k nákupu v únoru, z jejichž chuti je hned jasné, že slunce na ně nesvítlo ani minutu, se vracíme k ne úplně parádním plodům z jabloní v sadu sousední vesnice, k sezonní zelenině od známého farmáře. Čím víc sami cestujeme, tím méně si přejeme, aby k nám tisíce kilometrů putovaly potraviny.

Na procházce po kopcích kousek nad hotelem nám Stefan ukazuje bylinky, které v kuchyni používá. Je říjen, za chvíli už svůj vegetační život končí tymián i kebrlík zapadají sněhem, ale i tak cítíme jejich krásnou vůni a výraznou chuť. Čerstvé bylinky do kuchyně hotelu nosí jiní, maso, přesněji srnčí, dančí nebo jelení si Stefan loví sám. Chodby hotelu a třeba i odpočívárna u finské sauny jsou vyzdobené trofejami. I brzy ráno před naším kuchařským kurzem vyrazil Stefan do svého revíru. Jelení i srnčí zvěř je tu přemnožená a majitel honitby má povinnost odstřelovat. Pro Stefana je ale lov koníček, který s ním mohou – pokud mají lovecký lístek – sdílet i hosté hotelu. A jako výživový expert i jako šéfkuchař ulovenou zvěřinu rád připravuje. „Zvěřina je velmi hodnotné maso. Je málo tučná, a přitom obsahuje spoustu tělu prospěšných látek. Z gurmánského hlediska je to pochoutka a maso z mladého zvířete se dá použít bez nakládání, hodí se i na minutky,“ radí Stefan. Sám si ale nejvíc pochutná na typicky zdejší jídle Zillertaler Krapfen. Taštičky z těsta ze žitné mouky a vody plněné vařenými bramborami rozmačkanými s restovanou cibulí a pažitkou a zdejší Graukäse (šedým sýrem) jsou v údolí Zilleru slavnostní pokrm. Graukäse, se kterým se jinde než v Tyrolsku nesetkáte, je pro Tyroláky tím, čím je pro Italy parmazán a pro Francouze camembert. Je to vlastně tyrolská superpotravina. Má pouhé jedno procento tuku, jedno jeho sousto stačí k pokrytí velké části denní potřeby bílkovin a neobsahuje laktózu, takže je zajímavý i pro lidi s intolerancí.

Stefan ale dokáže s místními surovinami připravit i exotické lahůdky. Skvělý nápad je například jeho Alpské sushi, ve kterém jsou všechny suroviny „made in Austria“ včetně rýže ze Štýrska. Místo do mořské řasy balí rýži do listů zelí, pstruzi jsou z Fischzucht Moser, místo wasabi se podává nastrouhaný křen rozmixovaný s bylinkami. I šláfruňkový gin, kterým si po „lokální“ večeři můžete v hotelu Theresa připít na zdraví, je „domácí“. Receptura obsahuje sedmero bylin (jalovec, všedobr, citronová kůra, seno, limbové dřevo, růže, levandule) a i tenhle panák potvrzuje Stefanovo krédo, že „z přírody můžeš čerpat sílu, pokud jsi s ní v souladu.“





UMÍTE BÝT SAMI SE SEBOU?

Hana Profousová, Foto: archiv

V zaměstnání jsme obklopeni kolegy, po práci se s lidmi rádi jdeme pobavit. To je jistě v pořádku, sociální kontakty jsou velmi důležité. A co o samotě? Dokážete se vystát bez pomoci sociálních sítí?

Stačí se rozhlédnout, abychom viděli, že stále více osob si nedokáže představit čas bez neustálého scrollování na sociálních sítích. Nudili jste se někdy jako děti? To je otázka spíš pro starší generaci. Dnešní mladí nemají k nudě příležitost, téměř pořád jsou online. Někdy je ale čas strávený o samotě zapotřebí. Umíte ale ještě trávit čas sami se sebou? Průzkum odhalil, že 67 procent lidí samo se sebou nevydrží ani 15 minut.

Úzkost ze samoty

Psycholog Timothy Wilson z Virginské univerzity se na toto téma zaměřil. Dovedl ho k tomu fakt, že mnozí lidé přiznávají, že se jim při představě trávení času pouze se svými myšlenkami, bez jakýchkoliv podnětů, zmocňuje úzkost. Začal tedy zkoumat, jak lidé snášejí být o samotě se svými myšlenkami. V úvodu studie mělo 700 účastníků strávit 15 minut v prázdné místnosti bez jakýchkoli podnětů. Většina z nich to hodnotila jako nepříjemné a nudné. Psycholog pak výzkum posunul dál. Přidal možnost stisknout tlačítko, které vyvolalo nepříjemný elektrický šok. Poté však mohl účastník místnost opustit. Každý tak měl na výběr: vydržet o samotě se sebou samým, nebo se vědomě vystavit bolesti a odejít. Výsledek studie odhalil, že 67 % mužů a 25 % žen raději zvolilo šok, než aby zůstali čtvrt hodiny o samotě se svými myšlenkami.

Sólo pobyt v přírodě

Pro mnohé nemusí výlet bez společnosti kamarádů znít jako lákavá nabídka. Opak ale může být pravdou. Občasná samota je pro mentální pohodu důležitá. Například sólo pobyt v přírodě má své výhody: nikdo vám neurčuje tempo, nemluví do délky přestávek na odpočinek ani netrvá na změně trasy. Abyste se ale přece jenom necítili zcela opuštěni a nezabloudili jste, můžete si na cesty vzít chytré hodinky. Jsou vybaveny funkcemi jako výškový barometr a GPS systém, které jsou při objevování přírody klíčové, zvláště pokud fungují i mimo signál. Než se však na túru vydáte, je důležité udělat několik kroků – alespoň jeden člověk by měl vědět, kam se chystáte. Naplánujte si dobře trasu a importujte si ji do hodinek, které vás šipkami upozorní, pokud sejdete z cesty.

„Vypněte!“

Víte, proč je četba knih stále oblíbenou aktivitou? Protože stejně jako u sledování filmu nebo seriálu se při čtení příběhu odpoutáte od reality a „vypnete“. Ačkoliv je čtení oblíbenou aktivitou mnoha lidí, ne každý má čas a chuť si sednout na tři hodiny a jen tak si číst. A právě v tom tkví kouzlo audioknih. Do příběhu se můžete ponořit při sportu, na procházce nebo třeba u krbu či kamen.

Čas, který trávíte sami se sebou, je perfektní příležitostí k vystoupení ze své komfortní zóny a objevování nových zájmů. Volné chvíle můžete využít například ke zkoušení nových zimních sportů, které vás už delší dobu lákají. A nemusíte se bát případného posměchu.

ČLOVĚK JE PŘÍRODA

Klára Mastíková

Foto: archiv autorky a Shutterstock

Pro většinu z nás není reálné, abychom celý den trávili venku, natož v blízkosti přírody. Jsme rádi, když po práci oběhneme s pejskem pár ulic nebo posekáme zahradu. A pak hned šupaj domů, protože je třeba stihnout pračku, svačinu, úkoly...

Schválně si zkuste odpovědět na tyto otázky: Kolik času denně trávím venku? Chci venku trávit celý den? Proč ano, proč ne? Jak se cítím, když větší část dne trávím v přírodě? Jak by se proměnilo moje tělo? S odpověďmi vám může pomoci norský koncept fri-lufts-liv, tedy open-air-life. Oslavuje čas strávený venku bez ohledu na věk, fyzickou zdatnost nebo počasí. Může se jednat o jakoukoliv aktivitu, např. běhkování, cyklistiku, lyžování, túry, ale rovněž o nocování venku, procházku se psem, sběr hub nebo rybaření.

Proč být hodně venku na denním světle, na čerstvém vzduchu?

- Venku se přirozeně více hýbete. Pohyb je kamarád se srdcem, plícemi, cévami, svaly, kostmi.
- Sluneční záření je zdroj vitamínu D, který je zásadní pro imunitu, zdravé kosti, hormonální procesy a mnoho dalšího. Na podzim a v zimě, kdy je slunečního záření méně, zvažte jeho suplementaci.
- Čerstvý vzduch v kombinaci s nějakou aktivitou je recept pro dobrý spánek. Navíc pokud po večerech koukáte do obrazovek, denní světlo vám pomůže synchronizovat cirkadiánní rytmy, obzvlášť to ranní.
- Pohyb, hlavně v přírodě, prokazatelně snižuje hladinu stresu už po 15 minutách. Pozitivně na psychiku působí panoramatické pohledy a pohyb krajinou obecně.
- Pobytem venku si zvýšíte imunitu, odolnost a kondici. Vaše tělo bude vystaveno vlivům, se kterými se musí vypořádat (teplota, bakterie, kopec...).

Zmíněné faktory působí synergicky. Denní světlo a pohyb zlepšují spánek a díky lepšímu spánku máte větší motivaci se hýbat, což snižuje stres, což zlepšuje spánek a imunitu. Vše souvisí se vším.



MGR. KLÁRA MASTÍKOVÁ
Výživářka & Wellness specialista
mastikova.klara@gmail.com
<https://klaramastikova.tilda.ws/>

Cesta je cíl

Dnes má termín vícero významů: od tradičních činností jako rybolov, sběr lesních plodů a lov zvěře přes tradici turistických cest se zaměřením na to, že cesta je cíl, ne výkon, je to prostor pro meditaci. Tradicionalisté v Norsku poukazují na to, že člověk je příroda, je její součástí, není nad nebo mimo ni. Definice ministerstva životního prostředí říká, že je to pobyt a tělesná aktivita ve volné přírodě a volném čase s cílem získávat prožitky a zkušenosti z přírody.

Tento výraz můžeme přiřadit do rodiny hygge, lykke apod. Nebojte, nemusíte hned běžet do lkey pro svíčky. Ve jménu konceptu *friluftsliv* se při příštím lesním běhu zastavte a zkuste jen tak být. Možná budete překvapeni, že les nevoní stejně jako vůně lesa z rozprašovače. Vezměte do ruky mech nebo houbu nebo si zkuste společně s dětmi rozdělat na zahradě oheň.

Opustit vnitřní prostor

Proč Norové potřebují speciální slovo pro pobyt venku? *Friluftsliv* neznamená sport. Nezaměřuje se na soutěž, výkonnostní parametry, čas, kilometry, intenzitu. Jde spíše o způsob trávení volného času, kdy se vědomě rozhodnete opustit vnitřní prostor, vstoupit na čerstvý vzduch, zklidnit mysl, načerpat energii, odpoutat se od každodenních starostí. Ale také se propojit s přírodou, navrátit se sami k sobě, spojit se s komunitou a vnímat všemi smysly. Obsahuje také ekologický aspekt. V jádru jde o způsob života a přemýšlení, v němž příroda není kulisou, nýbrž podstatným rámcem lidské identity jakožto kulturního dědictví.

Henrik Ibsen v jedné ze svých básní použil výraz *friluftsliv* ve vztahu k hledání svobody pro nesvázané myšlení. V inspiraci například Roaldem Amundsenem se později stal výraz zrcadlem pro to, co znamená být Norem, tedy plně ovládat pobyt a život v přírodě, být silný, skromný a nezávislý.

Vyzkoušejte tyto tipy

Projděte si celý svůj den a hledejte příležitosti k pobytu a pohybu venku. Obědvějte na zahradce nebo na balkóně. Běžte se hned po práci projít. Při procházce s pejskem zvětšete okruh. Protáhněte se ráno na terase. Využijte parčík vedle supermarketu. Zkuste s dětmi nový venkovní sport.

Vytvořte si návyk. Poprvé, podruhé bude těžké vystoupit ze zaběhlého koloběhu. Postupně to ale půjde snadněji, slibuji. Stanovte si čas: vždy po práci nebo každé pondělí, jakmile děti usnou, obden, před snídaní – je to na vás.

Není špatné počasí, jen špatně oblečený člověk. Pokud vám při první zkušenosti na běžkách umrzly ruce, příště se vám bude chítit méně. Poříděte si teplou bundu, správné boty, padnoucí pohodlné plavky. Před větší investicí vyzkoušejte půjčovny. Najděte si dvou- nebo čtyřnohého parťáka. Když si výlet naplánujete s kamarády, bude se hůře rušit. Někomu bude cyklovýlet s dalším člověkem bavit více, někomu si vystačí bohatě s vlastními myšlenkami nebo Spotify. A některé aktivity se jinak než ve více lidech zkrátka dělat nedají.

PÉČE A RELAX POD STROMEČEK – POUKAZY DO AQUAPALACE PRAHA

DÁRKY, KTERÉ NEZTRATÍ KOUZLO ANI PO ROZBALENÍ

Darování zážitků, klidu a krásy nikdy nevyjde z módy. Vánoční dárky plné pohody a péče o tělo i mysl ve formě poukazů do Aquapalace Praha potěší každého, kdo si chce užít čas pro sebe, na chvíli vypnout, zpomalit a dopřát si hlubokou relaxaci. Vouchery a permanentky do Aquapalace Praha přináší obdarovaným nejen radost a odpočinek, ale i nový impuls k péči o sebe. Navíc vše můžete vyřídit z pohodlí domova, i na poslední chvíli – poukazy lze zakoupit online třeba i 24. prosince.



Dárky s relaxací potěší každého

Předvánoční shon i zimní únavy si žádají regeneraci. Dárkový voucher do SPA & Wellness Aquapalace Praha je vstupenkou do světa uvolnění, vůní a hřejivé pohody. Obdarovaní si mohou vybrat z široké nabídky luxusních procedur – od voňavých masáží a zkrášlujících rituálů přes kosmetické ošetření, manikúru a pedikúru až po turecké lázně Hammam či relax v soukromé vířivce. Darujte odpočinek, darujte péči – darujte čas jen pro sebe.



Saunování jako rituál pro tělo i duši

Pokud chcete darovat dárek, který skutečně hřeje, sáhněte po saunové permanentce. Saunový svět Aquapalace Praha je největší v České republice a nabízí desítky prohříváren, parních lázní a odpočinkových zón. Kromě klasických finských saun zde najdete i originální ceremoniály a zážitkové rituály, které podporují imunitu, pročištějí organismus a navozují dokonalý klid mysli. Ideální dárek pro každého, kdo hledá harmonii a rovnováhu.



Společně v rytmu pohody

Nezapomínejme ani na chvíle, které můžeme sdílet – rodina, přátelé, partneři. Rodinné vstupenky do Aquapalace Praha umožní společně strávit den plný pohody a zábavy v teple tropického Vodního světa. Tobogány a skluzavky, akvária s mořskými živočichy pro pozorování, ale i jízdu na tobogánu s virtuální realitou. Ať už si vychutnáte klidné plavání, zábavu v mořském vlnobití, adrenalin na vodních atrakcích nebo odpočinek v relaxační zóně, jde hlavně o to být spolu – bez spěchu, bez stresu, s úsměvem.



Dětem radost a pohyb

I pro děti je v Aquapalace Praha připravena radostná dávka zážitků. Dětská karta Hvězdička přináší celoroční vstup do Vodního světa, kde se mohou vyřadit na skluzavkách a tobogánech, ale i odpočívat v bezpečném a hravém prostředí. Darujte dětem pohyb, radost a zdraví – a sobě klid, že tráví čas aktivně.

DARUJTE LETOS POCIT VÝJIMEČNOSTI, REGENERACE A VNITŘNÍHO KLIDU

– dárkový poukaz z Aquapalace Praha
potěší ženy, muže i celou rodinu.

Zakoupíte na www.aquapalace.cz
nebo přímo na pokladnách Aquapalace Praha.

DOPIS JEŽÍŠKOVI

Vendula Presserová, Hana Profousová, Foto: archiv firem

Vánoční dárkové sety teď umožňují nakoupit kosmetiku nejvýhodněji. Těch bonusů! Praktické neceséry, luxusní krabice použitelné po celý rok, bonusové výrobky, nevídané slevy, dárková balení. Vybírejte s námi nanečisto!

Adventní kalendář je plný oblíbených starých i nových produktů, všechny jsou zabalené v krásných recyklovaných krabičkách, Lush, 1450 Kč



Anti-Wrinkle Face Cream poskytuje liftingový účinek na kontury obličeje a působí proti vráskám. Díky biotechnologickým přírodním účinným látkám pomáhá obnovit harmonii obličeje a přetvořit rýsy, Vagheggi, 1800 Kč



Dárková sada prémiové zpevňující péče o pleť s granátovým jablkem a maca-peptidy, které zlepšují pružnost pleti, redukují vrásky a podporují tvorbu kolagenu, Weleda, 1399 Kč



Infúze Microperléé Jeunesse z řady Supreme Absolue pokožku hydratuje, vypíná a navrácí jí mladistvý jas. Patentovaná textura je výjimečná svým složením se 14 000 mikroperličkami, Payot, 2000 Kč



Vánoční balíček TRESemmé je ideální volbou pro ženy, které milují zdravé a zářivé lesklé vlasy. Je v něm trojice pečujících produktů: šampon, kondicionér a bezoplachové krémové sérum. Díky inovativní PRO Style technologii s aminokyselinami a ceramidy jsou vlasy posílené, uhlazené a snadno upravitelné, TRESemmé, 679 Kč



Každý rok přicházejí kosmetické značky s vánočními edicemi, které jsou doslova pastvou pro oči. Elegantní krabičky, limitované vůně, krásná balení. Navíc často platí, že v sadě dostanete více za méně – oblíbený parfém doplněný o tělové mléko, miniaturu do kabelky nebo svíčku ve stejné vůni.

Kosmetika dnes už nepředstavuje jenom krásu, ale i péči – o sebe, o blízké, o planetu. Pokud chcete potěšit srdcem, zkuste darovat přírodní či lokální značku, která podporuje poctivou výrobu. Nebo vytvořte vlastní beauty box z produktů, které obdarovaná miluje – oblíbený šampon, krém, voňavý olej do koupele. Dárek můžete zdůraznit stylovým, jedinečným zabalením s osobním práním.

Letos kralují přírodní ingredience, aromaterapie a návrat k jednoduchosti. Hitem jsou také kosmetické adventní kalendáře, které lze darovat už k Mikuláši, ale ani pod stromčkem není pozdě na maličkosti, které vám připomenou, že péče o sebe není zbytečnost, ale radost. A koneckonců koupě kosmetiky se může přehoupnout až do ledna, kdy se dají očekávat výprodeje a ještě výhodnější nákup kosmetiky.



Tea Tree Lavender Mint Duo ve vánočním provedení obsahuje Moisturizing šampon a kondicionér Leave-In Spray, Paul Mitchell, 1388 Kč



Unisex vůně Musk Blueberry s květinovými, ovocnými a vanilkovými tóny. V sadě najdete parfémovou vodu, dva parfémové oleje a vonnou vazelínu, Ayat 1290 Kč



Tradiční krém v netradičním vánočním obalu, Nivea, 90 Kč



Vánoční levandulová sada s nádechem Provence z moravské dílny. Radost udělá mýdlo na ruce, osvěžovač vzduchu, lavandinový olej a keramický odpařovač, Tierra Verde, 399 Kč



Masážní dárková sada Hořčík & Lymfa & Body představuje ideální dárek pro rekreační i profesionální sportovce, Saloos, 442 Kč



Intenzivní hydratace
Set Intenzivní hydratace udělá radost snad každému. Obsahuje šampon, balzám a sprej z řady Hyaluron 2.0, která vyniká obsahem kyseliny hyaluronové a extraktu z opuncie, tedy složek schopných vázat velké množství vody a optimálně tak vlasy hydratovat, Alcina, 1120 Kč



Ikonické produkty B21 Extraordinaire propůjčily svůj název elegantní dámské parfémované vodě BE21. Tato smyslná a provokativní orientální vůně v sobě snoubí sladkou broskev se skořicí a kardamomem. Srdec parfému je tvořeno květinovým buketem a dřevinami, Orlane, 2385 Kč



Balíček Coffret pro péči o zralou pleť zachovává mladistvý vzhled, vyhlazuje jemné vrásky, podporuje pružnost pleti a zajišťuje perfektní hydrataci a vyživení, Astrali, 1480 Kč

Vánoční balení produktů pro okamžitou hydrataci a rozjasnění pleti, Nivea, 320 Kč



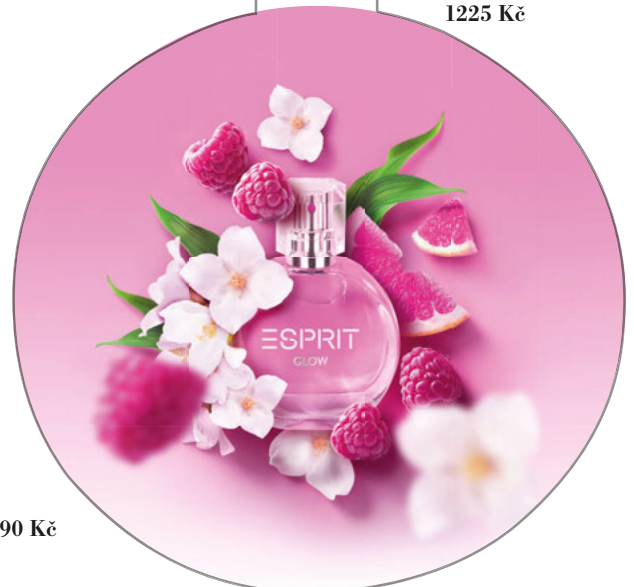
Vánoční DUO sety Make a wish nabízejí osvědčené kombinace nejoblíbenějších krémů, které se postarají o pěstěný vzhled tváře, krku i dekoltu, GERNétic, 3000 Kč



Květinově ovocná vůně se otevírá tóny šťavnaté hrušky, jiskřivého grapefruitu a osvěžujících zelených nuancí, které vyzařují lehkost a energii. V srdci se snoubí tóny sladké maliny, něžné konvalinky a omamného jasmínu, Esprit, 490 Kč



Vánoční svíčka Résine de Pin voní nasládlou, pryskyřičnou vůní jehličí, Nicolaï, 1225 Kč





KOŘENÍ PRO ZDRAVÍ A KRÁSU (6)

Ing. František Kovács, CSc., Foto: Shutterstock

Koření již dlouhá léta doprovází člověka na jeho cestě. Lidstvo používá koření od pradávna: v léčení, v kulturních záležitostech i v kuchyni. V současné době nastává renesance koření a světový trh chrlí množství jednoduchých druhů, i těch dříve užívaných lokálně, a množství kořenících směsí.

V šestém dílu našeho seriálu se zaměříme na ty druhy exotického koření, které se pěstují už i u nás. Z několika druhů tohoto koření jsme vybrali následující, které patří mezi známé, důležité, mnohostranně používané a zároveň vykazují výrazné léčivé vlastnosti:

Lékořice lysá (*Glycyrrhiza glabra L.*)

Lékořice lysá je 1 až 1,5 metrů vysoká vytrvalá rostlina s dlouhým rovným silným stonkem a dlouhými kořeny z čeledi bobovitých. Její listy jsou lichozpřepěžené, jednotlivé lístky pak jemně žláznaté, vejčitého tvaru. Kvete světlefialovými květy, uspořádanými do dlouhých stopkatých hroznů. Plodem je červeno-hnědý 2–3semenný lysý lusk. U nás lékořici můžeme znát také pod jménem sladké dřevo, což je logické vzhledem k její chuti.

Původně pochází z východního Středomoří. Nejstarší zmínka o ní pochází z oblasti Mezopotámie na hliněných tabulkách nalezených v Bagdádu. Byla známá již starým Řekům a Římanům, a dokonce byla nalezena v poměrně velkém množství v hrobkách egyptských faraonů. V 16. století se dostala prostřednictvím dominikánských mnichů do Anglie. V dnešní době se pěstuje v mnoha zemích Evropy v poměrně velkém množství. Zejména v Itálii, Španělsku a Turecku je její produkce významná. U nás se začala pěstovat už v 16. století, kdy ji do střední Evropy rozšířili benediktini z Bamberku. Zplanelá na jižní Moravě v okolí Mikulova, Bzence a Hustopečí.

Lékořice obsahuje hořčiny, saponin glycyrrhizin (50krát sladší než sacharóza), flavonoidy, kumariny, monosacharidy, polysacharidy, fytoncidy, terpenový alkohol linalool, glykosidy (likviricin, likviricigenin, izolikviricigenin, formononetin a další), oxykumariny a cyklitoly. Dále obsahuje draslík, vápník, vitaminy A, E a skupiny B. Významný je obsah fosforu, vápníku, hořčičku, železa a zinku. Lékořicová semena obsahují jedovatou aminokyselinu kanavanin.

Látky z lékořice působí příznivě na tvorbu žaludečních šťáv, působí tak na vyrovnané fungování zažívacího systému. Prospívá správné hustotě hlenu v dýchacích cestách, kterých se pak tělo snadno zbaví. Používá se tak v doplňcích stravy či čajových směsích na podporu správné funkce dýchacích cest. Rovněž přispívá k normální činnosti kardiovaskulárního systému. Chrání buňky před oxidativním stresem, podporuje přirozenou obranyschopnost organismu. Ženy je mohou zkusit pro uchování komfortu během menopauzy, muži pro zdravou prostatu. Lékořice je vhodná i pro kontrolu tělesné hmotnosti a hubnutí, protože pozitivně ovlivňuje metabolismus. Doporučit ji lze pro zdravé klouby a pokožku, blahodárně působí rovněž na močovou soustavu a reprodukční systém. V neposlední řadě se bylinka uplatní i na poli duševního zdraví.

Jako koření se používají oddenky lékořice, a to buď celé (z hotových pokrmů se mohou vyjmout), drcené, nebo výtazek z ní, případně dětský cukrářský „pendrek“ – gumovitá hmota tmavošedé barvy rozmanitě tvarovaná a obalovaná cukrem. Lékořice se používá v mnoha kuchyních světa. Příkladem může být iberijské vepřové karamelizované s lékořicí, francouzský telecí brzlík s lékořicovou omáčkou nebo dánský recept na křepelky s lékořicí a sójovou omáčkou. Obsahují ji některé arabské směsi koření a někdy se jí obohacuje i čínské pětikoření (Five Spice Powder). Používá se do mnohých dezertů, zvláště v kombinaci s malinami nebo jahodami a čokoládou, do zmrzlin, kré-

mů a pudinků. V cukrářství se uplatňuje ve výrobě bonbonů, dražé, různých pastilek a již zmíněného pendreku. Obzvláště oblíbená je lékořice jako cukrovinka v mnoha formách v Holandsku.

Lékořice slouží k obohacení chutí likérů jako Fernet, Ouzo, Rakije, Sambuca, Pernod a dalších. Přidává se do nealkoholických nápojů a do některých silných ochucených piv typu stout a porter anglické a belgické provenience, kde pomáhá utvářet pěnu. Přidává se do čajových směsí. Upravuje chuť doutníkového tabáku, pomáhá zahánět žízeň. Využívá se také například při léčbě otravy alkoholem. Přidávala se do leštidel, malířských barev, tuše a inkoustů.

Upozornění: Lékořice by se neměla konzumovat kvůli riziku interakcí v případě, že užíváte léky na vysoký krevní tlak, dále diuretika, lék na srdce digoxin. Dlouhodobě by se neměla užívat u žen užívajících hormonální antikoncepci nebo lidí častěji užívajících laxativa. Nadměrné dlouhodobé užívání extraktu z lékořice se může projevit zvýšením krevního tlaku a potlačením tvorby moči. Při dlouhodobé konzumaci působí látky z lékořice podobně jako kortikosteroidy (tj. hormony produkované kůrou nadledvin), proto se dlouhodobé užívání nedoporučuje.

Koriandr setý (*Coriandrum sativum L.*)

Koriandr setý je jednoletá mrkvovitá rostlina z čeledi miřkovitých. Jeho lodyha dosahuje výšky až jednoho metru a nahoře se větví. Listy jsou v dolní části jednoduše zpeřené a horní listy rozdělené v úzké úkrojky. Květy mají bílou až načervenalou barvu, přičemž tvoří okolíky. Plod je hnědá kulovitá dvounažka.

Původ této rostliny není přesně znám. Pochází pravděpodobně ze Středozeří, hlavně z Řecka, Egypta a malé Asie. Je to koření prastaré, jsou o něm první zmínky již ve známém Ebersově egyptském lékařském papyru, který je datován do roku 1550 před n. l. Plody byly nalezeny i v hrobech faraonů z období 1000 let před n. l., plnil funkci obětní rostliny. O koriandru se psalo již ve Starém zákoně, znaly ho starověké národy jako koření i lék. Řekové a Římané využívali koriandr nejen jako koření, ale také jako nezbytnou ingredienci do vín a likérů, v neposlední řadě jako přísadu do léků a lektvarů na nesmrtnost a lásku. V současnosti se pěstuje zejména v jižní Evropě, Indii, Rumunsku, v Jižní Americe, Rusku, v Německu a také u nás.

Celá rostlina obsahuje silici, jejímiž hlavními složkami jsou terpenové alkoholy linalool a geraniol, dále terpeny, jako je terpinen, myrcen, limonen a cymen. Koriandr ještě obsahu-



je třísloviny, pektin, vlákninu, sacharidy a organické kyseliny. Je zdrojem vitamínu C, A, K, vitamínů skupiny B a také minerálních látek, zejména vápníku, draslíku, železa, hořčíku, zinku a fosforu.

Koriandr má široké léčivé účinky. Podporuje chuť k jídlu, příznivě ovlivňuje celý zažívací trakt a tvorbu žaludečních šťáv. Má antibakteriální, antifevmatické a antioxidační účinky a blahodárny vliv na cévní systém. Pomáhá při menstruačních bolestech a má pozitivní vliv na unavené oční nervy. Působí proti kašli. Podporuje jaterní činnost a posiluje imunitu.

Využití koriandru jako koření je velmi rozsáhlé. Užívají se především zralé suché plody, nerozpadavé dvounažky, které budí dojem kulového plodu. Mají příjemnou aromatickou vůni a kořenou nasládlou chuť. Celé plody se dávají do jídel z drůbeže, do nálevů na nakládání hub a zeleniny (červená řepa a okurky), do polévek, zeleninových pokrmů. Drcená semena se přidávají do různých čatní, zavařenin, dokonce do klobás a salámů. Koriandr je klasickou přísadou do perníku a jiného pečiva, používá se k přípravě jehněčího, vepřového a hovězího masa či ryb. Je dobrý také s kokosovým mlékem, okurkou, moškovými plody, luštěninami, v rýži nebo i ve vařených bramborách.

Skutečně široké je jeho použití na indickém subkontinentu, a to jak plodů, tak listů či natě. Mletý koriandr je tam součástí různých směsí jako např. Garam Masala, Tai-fun a dalších. Je důležitý i při přípravě kari pokrmů. Koriandr se hodně používá i v latinskoamerické, arabské, čínské, gruzínské, arménské a německé kuchyni a ve Středozeří. Plody se také kandují a žvýkají proti odstranění zápachu z úst. Vyrábějí se z něj i likéry.

DOBÍJENÍ „BATEREK“

V časech šedých rán a odpolední tmy, chladu a zimy potřebuje tělo zahřát a duše povzbudit. Mezi osvědčené prostředky patří dobré jídlo a pití.

Eva Hirschová, Foto: archiv firem

Adventní povzbuzení

Potřebujete povzbudit v předvánočním shonu? Brněnská čokoládovna Ajala připravila pro čas adventu nebo jako dárek čtyři limitované tabulky, které spojují vánoční chuťové vzpomínky, jako je vůně vanilkových rohlíčků, kokosu nebo pečených kaštanů, s poctivou bean-to-bar čokoládou. Každou si můžete vychutnat zvlášť, nebo sáhnout po zvýhodněném vánočním setu, ve kterém najdete všechny čtyři sváteční kousky. Rychlejší přísun energie a zároveň zahřátí přinese horká čokoláda. Ajala Elixir je základ pro její přípravu. Ve vánoční verzi navíc přibyla skořice, kardamom a zázvor. Stačí rozpustit ve vodě nebo mléce a popíjet s hrnkem mezi dlaněmi. Prostě vánoční nálada v tekuté formě.



Domácí, ale bez práce

Domácí pochoutky nemusíte pracně vyrábět na vlastním sporáku, ale můžete si je koupit třeba ke cappuccinu v kavárnách řetězce CrossCafe. Limonádu nebo matcha drink si pak snadno připravíte doma s jahodovým a malinovým pyré, těstoviny jako z Itálie ochutí domácí rajčatové pesto ze 13% sýra Grana Padano, nejkvalitnějších sušených rajčat a kešu oříšků a palačinky nebo lívance o pár tříd povýší Slaný Toffee karamel z poctivých surovin, bez náhražek a zbytečné chemie.



Energie i pro profíky

Adam Ondra, horolezecká legenda, se aktivně podílel na vývoji Action BIO Mixitek nové řady tyčinek Mixit. Testoval je v těch nejnáročnějších podmínkách. Ať už jde o extrémní výkony na stěně, dlouhé tréninky, nebo jen potřebu rychle doplnit síly, Action BIO Mixitky jsou důkazem, že fungují i profíkům. Jsou lehké, skladné a přitom napěchované prospěšnými složkami. A jak je u Mixit dobrým zvykem, neobsahují žádný přidaný cukr, navíc jsou bez laktózy a v BIO kvalitě.



Mlsání bez výčitek

Limitovaná edice vánočního dárkového multipacku džemů bez přidaného cukru české značky 4SLIM potěší každého, kdo si chce vychutnat sladkou chuť Vánoc a zároveň se cítit dobře. Džemy jsou vyrobené ze 100% ovoce, bez přidaného cukru, sladidel, barviv a konzervantů. Skvěle se hodí k vánočnímu cukroví, na snídaňové pečivo, do dezertů nebo jako chutný a zdravý dárek pro vaše blízké. Díky dlouhé trvanlivosti si jejich chuť můžete dopřát nejen o svátcích, ale po celý rok.



Vývar na zahřátí i jako základ

Kvalitní vývar, který je základem snad každé polévky, omáčky, české, čínské stejně jako třeba francouzské kuchyně, nemusíte hodiny táhnout na plotně. Čas ušetří česká značka Cibule Bistro, která připravila řadu hotových vývarů, které lze použít hned jen na zahřátí nebo k nim cokoliv přidávat. Připravují se tradiční metodou za využití moderních technologií. Při pokojové teplotě si zachovají maximální kvalitu až 12 měsíců. Po otevření v lednici vydrží až 8 dnů.

Sladká oslava

Sváteční chvíle, oslavy si žádají něco extra. Ballantine's, značka s téměř dvoustoletou tradicí, přináší na český trh novinku Ballantine's Sweet Blend, ve kterém je klasická chuť skotské



whisky obohacená o jemné tóny karamelu, vanilky a zralého ovoce. Osloví jak zkušené milovníky whisky, tak i ty, kteří si podobný spirit drink dopřejí jen příležitostně. Tak na zdraví a na šťastný rok 2026!

OBJEDNEJTE SI PŘEDPLATNÉ ČASOPISU KOSMETIKA & WELLNESS NA CELÝ ROK.

6 čísel za 605 Kč včetně DPH. Cena 1 výtisku je 101 Kč (v běžném prodeji 111 Kč)

PRVNÍCH 10 PŘEDPLATITELEK OD NÁS DOSTANE DÁREK:

DUO KAPSLÍ BLENDEA POWER SHIITAKE A BLENDEA POWER MAITAKE



www.blendea.cz

blendea[®]

Shiitake (*Lentinula edodes*) neboli houževnatec jedlý pochází z **východní Asie** a je oblíbený nejen v Číně, ale také v Japonsku. Jeho sílu v těchto zemích využívají již po staletí. Říká se, že shiitake **potlačuje příznaky alergií**, pomáhá s potencí a **posiluje činnost orgánů** – zejména žlučníku a slinivky. Shiitake celkově čistí organismus a díky obsahu betaglukanů výrazně **posiluje imunitu**. Japonští vědci uvádějí, že má tato funkční houba antivirotické účinky.

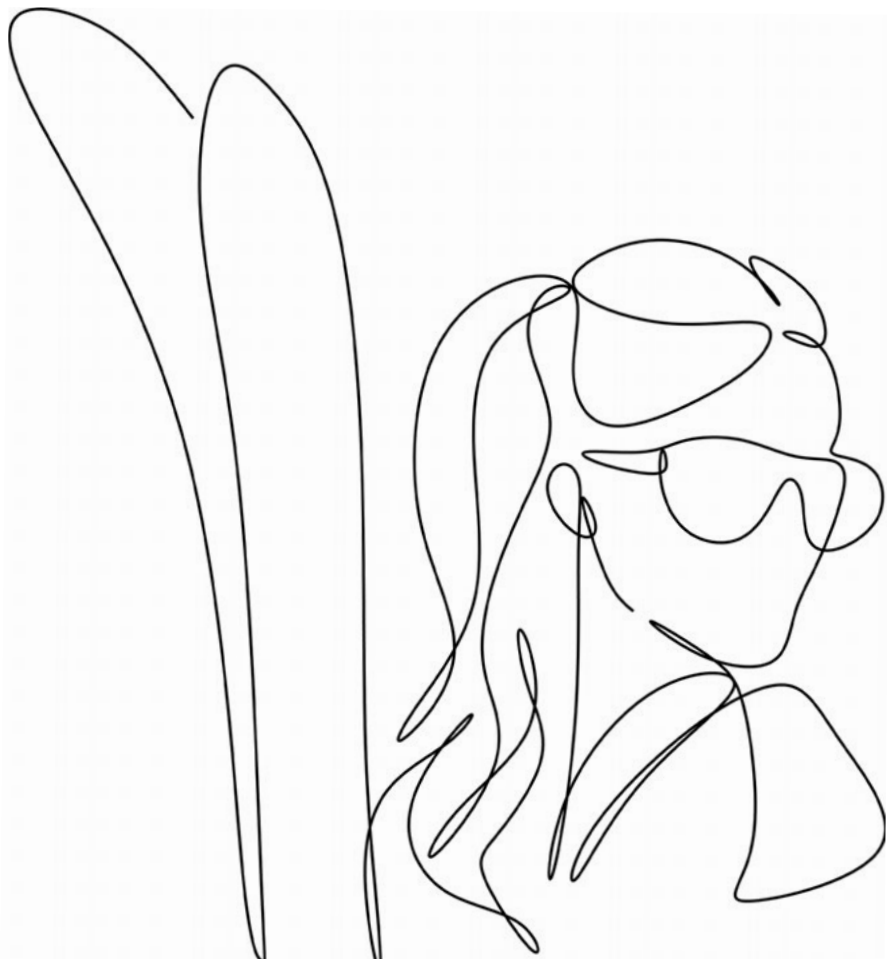
Maitake (*Grifola frondosa*) neboli trsnatec lupenitý je houba parazitující na kmenech dubů. Najít ji ve volné přírodě je ale téměř nemožné. Její tradice v čínské medicíně sahá až do roku 220 n. l. Maitake má celou řadu blahodárných účinků. K těm nejčastěji zmiňovaným patří **podpora imunity**, hormonální rovnováha a metabolismu, regulace krevního cukru, stejně jako podpora zdraví srdce a cév. Tato funkční houba má **antioxidační a protizánětlivé účinky**. Díky obsahu betaglukanů podporuje aktivitu imunitního systému i proti nádorovým buňkám. Ve studiích o doplňcích stravy z Maitake extraktu se uvádí lepší tolerance organismu na chemoterapii a celkové snížení míry únavy.



**Kosmetika & Wellness
vše o kráse, zdraví a estetice**

Objednávejte na www.kosmetika-wellness.cz
nebo na info@kosmetika-wellness.cz

Bud'te
v obraze
jen za
605 Kč!



PŘÍŠTĚ SI PŘEČTETE

Jak vést kosmetický salon, aby byl úspěšný

Marketing v salonu

Pleť správně hýčkaná snese i sychravé počasí

Jak zkrotit vlasy v zimě

Trendy v kráse a technologiích pro letošní rok

Tělu vládne mikrobiom

Další číslo vyjde

26. ledna 2026

KOSMETIKA
& Wellness

Kosmetika & Wellness

**Časopis o kráse, zdraví,
estetice a životním stylu**

Vydavatel

Press21 s.r.o.
Sacré Coeur Offices
Holečkova 103/31, 150 00 Praha 5
IČ: 24733784
DIČ: CZ24733784
tel.: +420 727 990 061
e-mail: info@press21.cz
www.press21.cz

Šéfredaktorka

PhDr. Hana Profousová
tel.: +420 732 961 678
e-mail: profousova@press21.cz

Stálí spolupracovníci

PhDr. Eva Hirschová
Martina Hošková
Vendula Presserová
Štěpánka Strouhalová

Korektorka

Jindra Zahradníková

Obchodní oddělení

Lucie Cabáková
tel.: + 420 773 112 334
e-mail: cabakova@press21.cz

Grafické zpracování

Daniela Petrová

Fotografie

Radek Hensley

Tisk

Grafotechna Plus s. r. o.

Administrace webu:

Ing. Michael Klán
tel.: +420 720 704 199
e-mail: info@press21.cz

Objednávka předplatného

cena 1 výtisku je 111 Kč,
roční předplatné 605 Kč včetně DPH,
mimo ČR 42 eur (7 eur za 1 výtisk)

Předplatné zajišťuje SEND Předplatné
Ve Žlíbku 1800/77,
193 00 Praha 9
tel.: 225 985 225
e-mail: kosmetika@send.cz

Distribuce

PNS, a. s.

Redakci nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Bez vědomí a souhlasu redakce nelze publikované materiály dále rozšiřovat. Zasláním materiálů do redakce souhlasíte s tím, že můžou být opakovaně otištěny v tomto časopise, redakčně upraveny a nebudou vám vráceny.

Neručíme za kvalitu inzerce a PR článků.

Toto číslo vyšlo 21. listopadu 2025

Registrační číslo

MK ČR E 20335

ISSN 2533-4085



13.
březen
2026

14



Palác
Žofín
Praha

14. reprezentační ples sester

S E S T R Y
N A
S Ā L

Vstupenky
v prodeji na
www.sestrynasal.cz
a portálu GoOut

Pestrý program
a bohatá tombola

Půlnoční vystoupení
Tomáše Kluse

Dva
taneční parkety

Finále soutěže Sestra
sympatie 2025

POŘADATEL A ORGANIZÁTOR

VE SPOLUPRÁCI


we make media

We Make Media, s. r. o. | tel.: +420 778 476 475
info@wemakemedia.cz | web: www.wemakemedia.cz





Luxusní péče pro zralou a unavenou pleť

Linie »stimula«[®] pečuje a regeneruje zralou nebo poškozenou pleť např. po nemoci, těhotenství, opalování.

Nové veganské receptury obsahují vlastní vyvinuté účinné látky jako Belisome[®] Aqua a Belisome[®] EGF a dále isoflavony, Camelia Japonica, retinol a Neurobiox[®]. Zajišťují komplexní revitalizaci předčasně stárnoucí pokožky a aktivují buňky. Díky tomu je pleť viditelně krásnější.

»stimula«[®]

[Prémiový veganský anti-aging]

Celou nabídku
linie stimula
najdete zde

